POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY



POLAR RCX5

Gebruiksaanwijzing

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING 5

2. ONDERDELEN TRAININGSCOMPUTER 6
Onderdelen van de Polar RCX5 trainingscomputer 6
Optionele accessoires 7

3. BEGINNEN 9
Basisinstellingen 9
Functies van knoppen en menustructuur 9
Knopfuncties 9
Menustructuur 10

4. TRAINING VOORBEREIDEN 11
Uw training plannen 11
Sportprofielen 11
Duurtrainingsprogramma van Polar 11
Polar s3+ stride sensor kalibreren 11
Kalibreren door hardlopen 12
Kalibratiefactor handmatig instellen 12
Sensor kalibreren door een bekende afstand te lopen (gaandeweg kalibreren) 12

5. TRAINING 14
Hartslagsensor dragen 14
Training starten 14
Trainen met Polar ZoneOptimizer 15
Trainingssessie starten met Polar ZoneOptimizer 16
Duurtrainingsprogramma van Polar gebruiken 17
RCX5 gebruiken bij multisport-training 17
Trainen met de Race Pace-functie 17
Functies van knoppen tijdens training 18
Ronde registreren 18
Zone koppelen 18
Trainingsweergave inzoomen 18
HeartTouch 19
Nachtmodus 19
Snelmenu weergeven 19
Training onderbreken 19
Trainingsweergaven aanpassen 19
Reminder instellen 22
Trainingsregistratie onderbreken of stoppen 22

6. NA DE TRAINING 23
Trainingsresultaten analyseren 23
Trainingsbestanden afzonderlijke sport 23
Multisport-trainingsbestand 25
Weekoverzichten 26
Totalen sinds xx.xx.xxxx 26
Bestanden verwijderen 26
Weekoverzichten resetten 27
Traject opnieuw instellen 27
Totalen resetten 27

7. GEGEVENSOVERDRACHT 28
Gegevens overdragen 28

8. INSTELLINGEN 29

Sportprofielinstellingen ... **29**
Instellingen voor hardlopen ... 29
Fietsinstellingen ... 30
Instellingen voor zwemmen ... 32
Andere sportinstellingen ... 33
Hartslaginstellingen ... **33**
Instellingen van de gebruikersgegevens ... **34**
Maximale hartslag (HFmax) ... 36
OwnIndex® ... 36
Algemene instellingen ... **36**
Horloge-instellingen ... **38**
Instellingen voor gegevensoverdracht ... **38**
Snelmenu ... **38**
Tijdweergave ... 38
Pre-trainingsmodus ... 38
Trainingsmodus ... 39

9. TOEPASSINGEN ... **40**
Polar conditietest ... **40**
Vóór de test ... 40
De test uitvoeren ... 41
Na de test ... 41
Polar Race Pace ... **42**

10. NIEUWE HARTSLAGSENSOR GEBRUIKEN ... **44**
Nieuwe hartslagsensor gebruiken ... **44**
Nieuwe hartslagsensor koppelen aan trainingscomputer ... 44

11. NIEUWE ACCESSOIRE GEBRUIKEN ... **45**
Nieuwe snelheidssensor koppelen aan trainingscomputer ... 45
Nieuwe trapfrequentiesensor koppelen aan trainingscomputer ... 45
Nieuwe GPS sensor koppelen aan trainingscomputer ... 46
Nieuwe stride sensor koppelen aan trainingscomputer ... 46

12. ACHTERGRONDINFORMATIE ... **47**
Polar sport zones ... **47**
Hartslagvariatie ... **48**
Polar ZoneOptimizer ... **48**
Maximale hartslag ... **50**
Loopfrequentie en paslengte ... **50**
Polar Running Index ... **51**
Functie Trainingsbelasting en -herstel van Polar ... **53**
Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen ... **54**
Trainingsartikelen van Polar ... **55**

13. BELANGRIJKE INFORMATIE ... **56**
Onderhoud van het product ... **56**
Service ... 56
Batterijen vervangen ... **56**
Zelf batterijen vervangen ... 57
Energiebesparende modus ... **58**
Levensduur batterij van RCX5 ... **58**
Voorzorgsmaatregelen ... **59**
Storing tijdens de training ... 59
Risico's tijdens trainen beperken ... 59
Technische specificaties ... **60**
Vaak gestelde vragen ... **62**
Beperkte internationale Polar-garantie ... **63**
Aansprakelijkheid ... **64**

REGISTER 66

1. INLEIDING

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe Polar RCX5™ trainingscomputer! Dit complete trainingssysteem is ideaal voor multi- en duursporters en ondersteunt uw training vanaf de planning tot en met de analyse.



Deze gebruiksaanwijzing bevat volledige instructies en helpt u het maximale uit uw trainingscomputer te halen.

De laatste versie van deze gebruiksaanwijzing kunt u downloaden op www.polar.com/support [http://www.polar.com/support]. Ga naar http://www.polar.com/en/support/video_tutorials voor video-instructies.

- Met de functie **Polar ZoneOptimizer** kunt u uw hartslagzones personaliseren tijdens de warming-up. Deze functie meet uw hartslagvariatie en bepaalt uw persoonlijke sportzones.
- **Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen** zijn gepersonaliseerde trainingsprogramma's voor uw eigen conditieniveau. Het trainingsprogramma begeleidt u bij een juiste trainingswijze door de hoeveelheid trainingen, de trainingsintensiteit en de planning op werkdagen te definiëren voor optimale conditieverbetering. Het trainingsprogramma werkt samen met de Polar ZoneOptimizer-functie, zodat de trainingsprogramma's worden afgestemd op uw persoonlijke sportzones.
- De RCX5 trainingscomputer heeft vier standaard **sportprofielen** waaruit u kunt kiezen. U kunt ook uw eigen sportprofielen maken in de WebSync-software en deze met de DataLink overdragen naar uw trainingscomputer. Tijdens de training kunt u snel en eenvoudig wisselen tussen de sportprofielen, u hoeft uw training hierbij niet te onderbreken.
- Op polarpersonaltrainer.com. is een grafiek van de **cumulatieve trainingsbelasting** beschikbaar. Draag trainingsresultaten van uw trainingscomputer over naar polarpersonaltrainer.com en volg uw trainingsbelasting en herstelstatus in uw trainingsdagboek. Het voortdurend volgen van de trainingsbelasting en herstel helpt u uw persoonlijke limieten te herkennen, over- en ondertraining te voorkomen, en de duur en intensiteit van de training af te stemmen op uw dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen.
- De **Polar WearLink®+ Hybride / Polar H2 hartslagsensor** registreert de hartslag ook in het water.
- De **Race Pace-functie** helpt u het gewenste tempo te behouden en uw streeftijd voor een bepaalde afstand te behalen.

2. ONDERDELEN TRAININGSCOMPUTER

Onderdelen van de Polar RCX5 trainingscomputer



De **Polar RCX5 trainingscomputer** biedt u gegevens die u nodig hebt voor het verbeteren van uw trainingsprestaties en slaat deze gegevens op voor latere analyse.



De comfortabele **Polar WearLink®+ Hybride / Polar H2 hartslagsensor** zendt een nauwkeurig ECG-hartslagsignaal naar de trainingscomputer via de 2,4 GHz W.I.N.D.- en (in het water) de GymLink-technologie, die beide eigendom zijn van Polar. De hartslagsensor bestaat uit een zender en een band.



Wissel gegevens uit tussen de trainingscomputer en de webservice polarpersonaltrainer.com [http://www.polarpersonaltrainer.com] met de **Polar DataLink** en WebSync-software. Sluit uw DataLink aan op een USB-poort van uw computer en hij zoekt automatisch contact met uw trainingscomputer met behulp van de draadloze W.I.N.D.-technologie.



Hartslagsensoren met de voor Polar specifieke GymLink-technologie, bijvoorbeeld Polar H1 en H2, kunnen bij compatibele fitnessapparatuur worden gebruikt.

Met de **webservice** polarpersonaltrainer.com **[http://www.polarpersonaltrainer.com]** kunt u:

- de Polar duurtrainingsprogramma's maken en overdragen naar uw trainingscomputer en deze gebruiken bij uw training.
- uw trainingsbestanden opslaan voor evaluatie op de langere termijn.
- uw vooruitgang analyseren en volgen in het trainingsdagboek.
- uw trainingsintensiteit en de nodige hersteltijd analyseren met de functie Trainingsbelasting en -herstel.
- uw vrienden uitdagen voor een virtuele sportcompetitie, advies vragen en ervaringen met andere sportliefhebbers delen.

De gebruikersnaam voor uw Polar account is altijd uw e-mailadres. Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie van uw Polar product, polarpersonaltrainer.com, het Polar discussieforum en de nieuwsbrief.

Met **Polar WebSync-software 2.4 (of nieuwer)** (of nieuwer) kunt u:

- de instellingen van uw trainingscomputer afstemmen
- het display van uw RCX5 trainingscomputer personaliseren, bijvoorbeeld met uw eigen logo
- trainingsweergaven wijzigen
- een reminder instellen die u eraan herinnert om te drinken, te eten of andere belangrijke dingen te doen tijdens de training
- de energiebesparende modus in- en uitschakelen

De WebSync-software kan op www.polarpersonaltrainer.com worden gedownload.

Registreer uw Polar product via http://register.polar.fi/ om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op uw wensen kunnen blijven afstemmen.

Optionele accessoires



De optionele **Polar s3+ stride sensor** meet draadloos snelheid/tempo, de afstand, de pasfrequentie en paslengte.





De optionele **Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D.** zendt gegevens over snelheid/tempo, afstand en locatie, alsmede trajectgegevens naar de RCX5, die de gegevens registreert en weergeeft voor latere analyse.



De optionele **Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.** meet draadloos uw trapfrequentie, d.w.z. uw actuele en gemiddelde trapsnelheid in omwentelingen per minuut.



De optionele **Polar CS snelheidssensor W.I.N.D.** meet draadloos de afstand en uw actuele, gemiddelde en maximumsnelheden.

Gegevens van alle compatibele sensoren worden via de 2,4 GHz W.I.N.D.-technologie, eigendom van Polar, draadloos naar de trainingscomputer gezonden. Daardoor wordt storing tijdens de training voorkomen. Bij het zwemmen worden de gegevens van de Polar WearLink®+ Hybride / Polar H2 hartslagsensor naar de trainingscomputer gezonden via de GymLink-technologie, eigendom van Polar.

3. BEGINNEN

Basisinstellingen

Pas eerst de basisinstellingen aan voordat u uw trainingscomputer in gebruik neemt. Voer de gegevens zo nauwkeurig mogelijk in voor correcte feedback op basis van uw prestaties.

Activeer de trainingscomputer door op OK te drukken. **Select language** (Taal selecteren) wordt weergegeven. U kunt kiezen uit **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Português** (Portugees), **Suomi** (Fins) of **Svenska** (Zweeds) en uw keuze bevestigen met OK. **Please enter basic settings** (Voer basisinstellingen in) wordt weergegeven. Druk op OK en pas de volgende gegevens aan:

1. **Time** (Tijd): Selecteer **12h** (12u) of **24h** (24u). Kies bij **12h** (12-uursnotatie) tussen **AM** (VM) of **PM** (NM). Voer de plaatselijke tijd in.
2. **Date** (Datum): Voer de huidige datum in.
3. **Units** (Eenheden): Kies metrische **(kg/cm)** of Engelse **(lb/ft)** eenheden.
4. **Weight** (Gewicht): Voer uw gewicht in.
5. **Height** (Lengte): Voer uw lengte in. Voer voor Engelse maten eerst de voeten en daarna de inches in.
6. **Date of birth** (Geboortedatum): Voer uw geboortedatum in.
7. **Sex** (Geslacht): Kies **Male** (Man) of **Female** (Vrouw).
8. **Settings OK?** (Instellingen OK?) wordt weergegeven. Als u de instellingen wilt wijzigen, drukt u VORIGE totdat de gewenste instelling wordt weergegeven. Druk op OK om de instellingen te bevestigen. De tijdweergave verschijnt op de trainingscomputer.

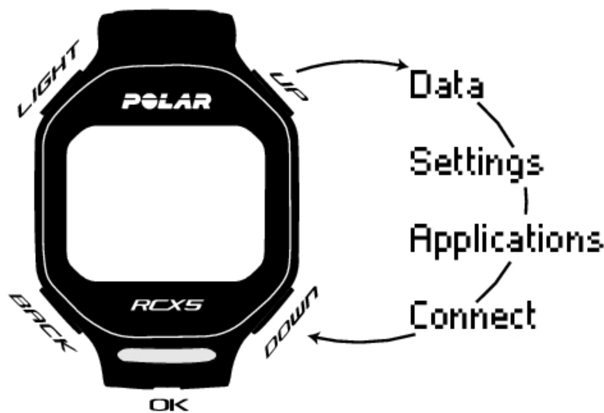
Functies van knoppen en menustructuur

Knopfuncties

De trainingscomputer heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben.

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG	OMLAAG
• Display verlichten • Door deze knop langer ingedrukt te houden kunt u het **QUICK MENU** (Snelmenu) openen om in de verschillende modi verschillende instellingen te wijzigen. Zie Snelmenu (pagina 38) voor meer informatie.	• Onderbreek de trainingsregistratie door eenmaal op TERUG te drukken • Stop de trainingsregistratie door tweemaal op TERUG te drukken • Menu verlaten • Terug naar het vorige niveau • Instellingen ongewijzigd laten • Keuzes annuleren • Ingedrukt houden om vanuit elke modus terug te gaan naar de tijdweergave	• Keuzes bevestigen • Trainingssessie starten • Ronde vastleggen • Door langer ingedrukt te houden koppelt u in de trainingsmodus uw hartslag aan de huidige hartslagzone wanneer u zonder vooraf ingestelde doelzones traint .	• Door keuzelijsten navigeren • Een geselecteerde waarde wijzigen • Wijzig de wijzerplaat door langer ingedrukt te houden • Door langer ingedrukt te houden in de trainingsmodus kunt u de informatie in de bovenste rij inzoomen	• Door keuzelijsten navigeren • Een geselecteerde waarde wijzigen • Door langer ingedrukt te houden in de tijdweergave kunt u schakelen tussen tijd 1 en tijd 2 • Door langer ingedrukt te houden in de trainingsmodus kunt u de informatie in de onderste rij inzoomen

Menustructuur



Programma

Het programma verschijnt alleen in het menu als u een duurtrainingsprogramma hebt gemaakt en van polarpersonaltrainer.com hebt overgedragen naar uw trainingscomputer. Zie Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen (pagina 54)voor meer informatie.

Gegevens(Data)

Uw trainingsgegevens evalueren. Zie Na de training (pagina 23) voor meer informatie.

Instellingen (Settings)

Personaliseer uw trainingscomputer en kies de benodigde functies voor elk van de sportprofielen om deze aan uw training aan te passen. Zie Instellingen (pagina 29)voor meer informatie.

Toepassingen (Applications)

- **Conditietest**
  Voor een juiste training en om uw voortgang te kunnen volgen, is het belangrijk dat u weet wat uw huidige conditieniveau is. De Polar Fitness Test is een gemakkelijke en snelle manier om uw cardiovasculaire en aerobe conditie te meten. De test wordt in rust uitgevoerd. Het testresultaat is een waarde die OwnIndex genoemd wordt. OwnIndex is vergelijkbaar met maximale zuurstofopname ($VO2_{max}$). Deze term wordt veel gebruikt voor het meten van de aerobe capaciteit. Zie Polar conditietest (pagina 40) voor meer informatie.
- **Race Pace**
  U kunt een steeftijd invoeren voor een bepaalde afstand, bijvoorbeeld 10 kilometer lopen in 45 minuten. Tijdens uwraining wordt deze streeftijd en de benodigde snelheid vergeleken met de actuele trainingsgegevens. Zie Polar Race Pace (pagina 42) voor meer informatie.

Webservice

Voor evaluatie op de langere termijn kunt u al uw trainingsgegevens opslaan op de webservice polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u de gegevens van uw training bekijken en een beter inzicht krijgen in uw training. Met de DataLink en de WebSync-software kunt u gemakkelijk trainingsbestanden overdragen naar de webservice. Zie Gegevensoverdracht (pagina 28) voor meer informatie.

4. TRAINING VOORBEREIDEN

Uw training plannen

Voor hardlopen en fietsen kunt u het voorgedefinieerde Polar duurtrainingsprogramma gebruiken of zelf gefaseerde trainingssessies op polarpersonaltrainer.com maken. Draag deze over naar uw trainingscomputer met de DataLink en de WebSync-software. Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie.

Sportprofielen

De standaard sportprofielen op de trainingscomputer zijn Hardlopen, Fietsen, Zwemmen en Andere sport. Ga naar **MENU** > **Settings** > **Sport profiles** (Menu > Instellingen > Sportprofielen) om de optionele* sensoren voor elke sport in te stellen.

1. Druk op OK om de training te starten.
2. Kies het sportprofiel met OMHOOG/OMLAAG en druk op OK om de registratie van de trainingssessie te starten.

Als u de sportprofielinstellingen wilt wijzigen zonder de registratie te stoppen, drukt u éénmaal op TERUG om de pre-trainingsmodus te starten en houdt u LICHT ingedrukt om SNELMENU te openen. Zie Snelmenu (pagina 38) voor meer informatie.

* Optionele sensoren zijn onder meer de Polar s3+ stride sensor, de Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D., de Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. en de Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.

Nieuwe sportprofielen maken

U kunt nieuwe sportprofielen maken in de WebSync-software en deze overdragen naar uw trainingscomputer. Zie de WebSync Help-functie voor meer informatie over het maken van nieuwe sportprofielen.

Duurtrainingsprogramma van Polar

Op polarpersonaltrainer.com kunt u Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen maken en downloaden.

U krijgt een persoonlijk trainingsprogramma voor uw conditieniveau. Het conditieniveau wordt berekend aan de hand van uw vroegere trainingsgeschiedenis in polarpersonaltrainer.com of er wordt u gevraagd een korte vragenlijst in te vullen die u helpt uw huidige conditieniveau te bepalen.

Het duurtrainingsprogramma begeleidt u bij een juiste en effectieve trainingswijze door de hoeveelheid trainingssessies, de trainingsintensiteit en de planning te definiëren voor optimale conditieverbetering. Elke trainingssessie bestaat uit een warming-up, training en cooling-down.

Het trainingsprogramma werkt samen met de Polar ZoneOptimizer-functie, zodat de trainingsprogramma's worden afgestemd op uw persoonlijke sportzones. Zie Polar ZoneOptimizer (pagina 48) voor meer informatie.

Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over duurtrainingsprogramma's.

Polar s3+ stride sensor kalibreren

Door het kalibreren van de stride sensor verbetert de nauwkeurigheid van snelheids-, tempo- en afstandsmetingen. Het is raadzaam de sensor eerst te kalibreren voordat u hem in gebruik neemt, als uw loopstijl significant is gewijzigd, of als de positie van de sensor op de schoen drastisch is gewijzigd (bijvoorbeeld als u nieuwe loopschoenen hebt). U kunt de stride sensor kalibreren door een vooraf nauwkeurig ingestelde afstand te lopen of door de kalibratiefactor handmatig in te stellen. De kalibratie

moet bij uw normale loopsnelheid worden uitgevoerd. Als u op verschillende snelheden rent, dient u de kalibratie op de gemiddelde snelheid uit te voeren.

De kalibratie van de s3+ stride sensor is specifiek voor een sport. Voor verschillende hardloopstijlen kunt u telkens een andere kalibratiefactor gebruiken. Als u in de WebSync-software bijvoorbeeld een nieuwe sport hebt ingevoerd (joggen), dient u de stride sensor ook voor die sport te kalibreren.

Als u Hardlopen als uw sportprofiel kiest en gaat wandelen, hoeft u de s3+ stride sensor niet te kalibreren.

Kalibreren door hardlopen

Voordat u de stride sensor kunt kalibreren, dient u deze aan de trainingscomputer te koppelen. Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 45) voor meer informatie over het koppelen van de stride sensor aan de trainingscomputer.

Zorg dat de stride sensor-functie in de trainingscomputer is ingeschakeld. Kies **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Running** (Hardlopen) > **Stride sensor** > **On** (Aan).

Om een bepaalde afstand te kalibreren met stapsgewijze begeleiding kiest u

1. **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Running** (Hardlopen) > **Stride sensor calibration** (Stride sensor kalibreren) > **By running** (Door hardlopen).
2. Stel de afstand in die u wilt lopen om de stride sensor te kalibreren en druk op OK om te bevestigen. **Stand still until stride sensor is found** (Blijf stilstaan tot de stride sensor gevonden is) verschijnt.
3. Druk op OK en loop ... km/mi verschijnt.
4. Druk op OK, start met lopen door de voet met de sensor op de startlijn te plaatsen en loop de ingestelde afstand in een vast tempo.
5. Druk op OK nadat xxx km/mi is verschenen.
6. Stop precies op de finishlijn van de ingestelde afstand. Druk op OK.
7. Als de kalibratie succesvol is uitgevoerd, verschijnt **Calibrated to x.xxx** (Gekalibreerd op x.xxx). De nieuwe kalibratiefactor wordt gebruikt.
8. Als de kalibratie mislukt, verschijnt **Calibration failed** (Kalibratie mislukt). U kunt de kalibratie annuleren door op STOP te drukken; **Calibration canceled** (Kalibratie geannuleerd) verschijnt.
9. Na het kalibreren verschijnt **Continue recording?** (Doorgaan met registreren?). Kies **Yes** (Ja) als u door wilt gaan met de sessie. Kies anders **No** (Nee).

Kalibratiefactor handmatig instellen

De kalibratiefactor wordt berekend als verhouding van de werkelijke afstand tot de ongekalibreerde afstand. Voorbeeld: u loopt 1200 meter en de trainingscomputer geeft een afstand van 1180 meter aan, de kalibratiefactor is 1.000. De nieuwe kalibratiefactor wordt als volgt berekend: 1.000*1200/1180 = 1.017. Het meetbereik voor de factor is 0.500-1.500.

Om de stride sensor vóór de training handmatig in te stellen kiest u

1. **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Running** (Hardlopen) > **Stride sensor** > **Set factor** (Factor instellen)
2. Stel de factor in.

Als de stride sensor wordt gebruikt, kan de kalibratiefactor ook tijdens de training worden ingesteld. Houd LICHT ingedrukt en ga naar **Quick menu** (Snelmenu) > **Calibrate stride sensor** (Stride sensor kalibreren) > **Set factor** (Factor instellen).

*Optionele s3+ stride sensor vereist.

Sensor kalibreren door een bekende afstand te lopen (gaandeweg kalibreren)

U kunt de sensor in elke fase van uw training kalibreren met de correctie voor de feitelijke afstand, mits u niet traint met op afstand gebaseerde doelen. Loop een bekende afstand, bij voorkeur meer dan 1000 meter.

Zorg dat de stride sensor-functie in de trainingscomputer is ingeschakeld. Druk in de tijdweergave op OMHOOG en kies **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Running** (Hardlopen) > **Stride sensor** > **On** (Aan).

1. Druk in de tijdweergave éénmaal op OK. Blader door de sportprofielen met OMHOOG/OMLAAG en kies **Running** (Hardlopen) door op OK te drukken. Start met hardlopen.
2. Druk op OK als u op het beginpunt bent van de bekende rondeafstand. Druk op OK zodra u de hele ronde hebt gelopen.
3. Kalibreer daarna de sensor als volgt. Houd LICHT ingedrukt en ga naar **Quick menu** (Snelmenu) > **Calibrate stride sensor** (stride sensor kalibreren).
4. Vervang de weergegeven rondeafstand door de zojuist gelopen afstand en druk op OK. **Calibrated to x.xxx** (Gekalibreerd op x.xxx) verschijnt. De sensor is nu gekalibreerd en klaar voor gebruik.

U kunt de stride sensor ook kalibreren door de totale afstand vast te leggen.

1. Druk in de tijdweergave éénmaal op OK. Blader door de sportprofielen met OMHOOG/OMLAAG en kies **Running** (Hardlopen) door op OK te drukken. Start met hardlopen.
2. Houd LICHT ingedrukt en ga naar **Quick menu** (Snelmenu) > **Calibrate stride sensor** (stride sensor kalibreren).
3. Vervang de weergegeven afstand door de zojuist gelopen afstand en druk op OK. **Calibrated to x.xxx** (Gekalibreerd op x.xxx) verschijnt. De sensor is nu gekalibreerd en klaar voor gebruik.

Tijdens de training is er de mogelijkheid om de kalibratiefactor handmatig in te stellen.

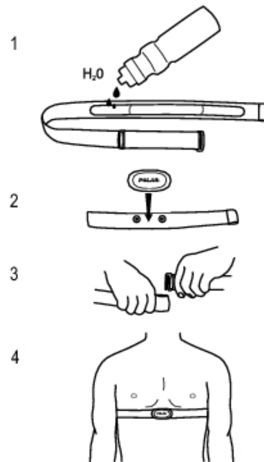
**Optionele s3+ stride sensor vereist.*

5. TRAINING

Hartslagsensor dragen

Draag de hartslagsensor om de hartslag te meten.

1. Bevochtig de elektrodezone op de band.
2. Bevestig de zender op de band.
3. Doe de band om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het haakje aan de andere kant van de band.
4. Pas de lengte van de band aan zodat deze strak maar comfortabel zit. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar-logo op de zender rechtop in het midden zit.



Maak de zender na elk gebruik los van de band om de levensduur van de batterij te verlengen. Door zweet en vocht kunnen de elektroden van de band vochtig blijven, waardoor de hartslagsensor actief blijft. Dit verkort de levensduur van de batterij.

Zie Belangrijke informatie (pagina 56) voor gedetailleerde wasinstructies.

Ga naar http://www.polar.com/en/support/video_tutorials voor video-instructies.

Training starten

Doe de hartslagsensor om en zorg dat u een optionele sensor* hebt ingesteld, zoals aangegeven in de gebruiksaanwijzing van de sensor. Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 45) als u voor het eerst een snelheids-, trapfreqentie-, GPS- of stride sensor gebruikt. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor sportprofielinstellingen. Zie Trainen met Polar ZoneOptimizer (pagina 15) voor het gebruik van de Polar ZoneOptimizer-functie voor uw trainingssessie.



1. Start uw trainingssessie door op OK te drukken.
   De trainingscomputer gaat over in de pre-trainingsmodus en zoekt contact met de sensoren (als u de sensoren in de sportprofielinstellingen hebt ingesteld).
   Als er geen sensorsignaal wordt gevonden, toont het display een driehoek met een uitroepteken. Het vinkje geeft aan dat het sensorsignaal is gevonden.



2. Kies de sport voor de trainingssessie door te bladeren met de knoppen OMHOOG/OMLAAG.

   Het sportprofiel dat bovenaan in de lijst staat, is de sport die eerder in een trainingssessie gebruikt is.

   Om de sportprofiel- of de hartslaginstellingen te wijzigen voordat de trainingsregistratie wordt gestart (in de pre-trainingsmodus), houdt u LICHT even ingedrukt om het **QUICK MENU** (Snelmenu) te openen. Zie Snelmenu (pagina 38) voor meer informatie.



3. Druk op OK als u klaar bent om de trainingssessie te starten. **Bekorting started** (Registratie gestart) verschijnt en u kunt beginnen met uw training.



4. Tijdens de trainingsregistratie kunt u de trainingsweergave wijzigen door met OMHOOG/OMLAAG te bladeren. Houd LICHT ingedrukt om het snelmenu SNELMENU te openen als u de instellingen wilt wijzigen zonder de trainingsregistratie te stoppen. Zie Snelmenu (pagina 38) voor meer informatie.

* Optionele sensoren zijn onder meer de Polar s3+ stride sensor, de Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D., de Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. en de Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.

"XX sensor batterij bijna leeg" wordt weergegeven tijdens de training indien de batterij van één van de mogelijke sensoren bijna leeg is.

Sport wijzigen tijdens trainingssessie

Als uw trainingssessie uit verschillende sporttypen bestaat, kunt u de sport wijzigen zonder de trainingsregistratie te stoppen.

1. Druk éénmaal op TERUG, **Recording paused** (Registratie onderbroken) verschijnt.
2. Wijzig de sport door met de knoppen OMHOOG/OMLAAG te bladeren en kies de gewenste sport. Druk op OK om de trainingsregistratie te hervatten.

U ziet steeds vier regels met trainingsgegevens. Druk op OMHOOG/OMLAAG om de verschillende weergaven te zien.

Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) instellen voor meer informatie over het wijzigen van trainingsweergaven.

Trainen met Polar ZoneOptimizer

De ZoneOptimizer-functie bepaalt uw persoonlijke sportzones (hartslagzones) voor uw aerobe trainingssessie. Hij meet uw hartslagvariatie tijdens de warming-up en bepaalt uw persoonlijke sportzones. Zie Polar ZoneOptimizer (pagina 48) voor meer informatie.

Om de ZoneOptimizer-functie bij uw training te gebruiken kiest u **MENU** > **Settings** > **Heart rate settings** > **ZoneOptimizer** > **On** (Menu > Instellingen > Hartslaginstellingen > ZoneOptimizer > Aan).

De ZoneOptimizer-functie bepaalt aan het begin van elke trainingssessie de persoonlijke hartslagzones voor u. Als de laatste bepaling van ZoneOptimizer minder dan een uur geleden is, hoeft de gegeven hartslagzone niet beslist geldig te zijn, omdat u mogelijk niet hersteld bent van de vorige training, en bij

direct herstel daalt de hartslagvariatie minder snel dan de hartslag.

Trainingssessie starten met Polar ZoneOptimizer

Zorg vóór de ZoneOptimizer-bepaling dat de hartslaglimieten van de standaard Polar sport zone gebruikt worden, d.w.z. dat u de hartslaglimieten niet handmatig hebt gewijzigd. Schakel de ZoneOptimizer-functie uit als u de hartslaglimieten van de sport zone handmatig wilt wijzigen.

Om de ZoneOptimizer-functie in te schakelen kiest u **MENU** > **Settings** (Instellingen) > **Heart rate settings** (Hartslaginstellingen) > **ZoneOptimizer** > **On** (Aan).

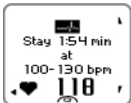
De ZoneOptimizer-bepaling start reeds op de achtergrond terwijl u in de pre-trainingsmodus bent. Wanneer u rechtsboven op het display de ECG-curve ziet, weet u dat de hartslagregistratie en ZoneOptimizer actief zijn.



1. Druk op OK om de trainingssessie met ZoneOptimizer te starten.
   Het display toont de in de vorige trainingssessie gebruikte sport en de countdown timer begint op de achtergrond te lopen zodra de hartslag 70 hsm heeft bereikt. Een ECG-curve verschijnt rechtsboven op het display.
   Kies het sportprofiel dat u voor uw trainingssessie wilt gebruiken met OMHOOG/OMLAAG en druk op OK om de training te starten.



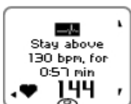
2. **Houd uw hartslag twee minuten lang tussen 70 en 100 hsm.**
   Dit kunt u bereiken door te blijven staan of door een zeer lichte trainingsintensiteit, bijvoorbeeld rustig wandelen.
   Het alarm gaat af wanneer het eerste deel van de ZoneOptimizer-bepaling voltooid is.



3. Het tweede deel van de ZoneOptimizer-bepaling start wanneer uw hartslag boven 100 hsm komt.
   Ga door met de training op een lichte intensiteit. Laat uw hartslag geleidelijk oplopen en houd hem twee minuten lang tussen 100 en 130 hsm.
   Dit kunt u bereiken door bijvoorbeeld stevig te wandelen of door op een lage intensiteit gedurende de warming-up te fietsen of joggen.

Als uw HF_{max} zeer laag is, geeft de trainingscomputer u speciale limieten.
Het alarm gaat af wanneer het tweede deel van de ZoneOptimizer-bepaling voltooid is.

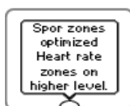
De ZoneOptimizer-bepaling kan hier al stoppen als de limiet van de hartslagvariatie bereikt is.



4. Het derde deel van de ZoneOptimizer-bepaling start wanneer uw hartslag boven 130 hsm komt.
   Laat uw hartslag geleidelijk stijgen boven 130 hsm en houd het zo.

   De ZoneOptimizer-bepaling is voltooid wanneer de hartslag meer dan een halve minuut boven 130 hsm is gebleven.

   Het alarm gaat af wanneer het derde deel van de ZoneOptimizer-bepaling voltooid is.



5. **Als de ZoneOptimizer klaar is, geeft de trainingscomputer één van de volgende meldingen:**

- **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Standaard sport zones (hartslagzones) in gebruik). De ZoneOptimizer-bepaling is mislukt. De limieten van de Polar sport zone (hartslag) worden gebruikt.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sport zones geoptimaliseerd. Hartslagzones op hoger niveau.) De limieten zijn verhoogd in vergelijking met uw gemiddelde limieten van ZoneOptimizer.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sport zones geoptimaliseerd. Hartslagzones op normaal niveau.) De limieten zijn slechts lichtelijk verhoogd of verlaagd in vergelijking met uw gemiddelde limieten van ZoneOptimizer.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sport zones geoptimaliseerd. Hartslagzones op lager niveau.) De limieten zijn verlaagd in vergelijking met uw gemiddelde limieten van ZoneOptimizer.

6. **Nadat u de feedback ontvangen en gelezen hebt drukt u op een willekeurige knop (behalve LICHT) om de weergave van de meldingen te verlaten en door te gaan met uw trainingssessie.**

Duurtrainingsprogramma van Polar gebruiken

Download het duurtrainingsprogramma van Polar vanaf polarpersonaltrainer.com; dan beschikt u over een voorgedefinieerd programma om u bij uw training te begeleiden.

Om dit programma te kunnen downloaden dient u een account te hebben op polarpersonaltrainer.com en in bezit te zijn van de WebSync-software en de DataLink voor gegevensoverdracht. Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie.

Voor het overdragen van het trainingsprogramma naar uw trainingscomputer gaat u naar **MENU** > **PROGRAM** (Programma) en drukt u op OK. Met de knoppen OMHOOG/OMLAAG kunt u door de geplande trainingssessie bladeren en de trainingssessie kiezen die u wilt uitvoeren (bijvoorbeeld **Thu 26.8.Long run 20km** (Donderdag 26.8 Langeafstand 20 km). Druk op OK om de training te starten.

RCX5 gebruiken bij multisport-training

Zorg voordat u een multisport-trainingssessie begint, dat u de sportprofielinstellingen hebt ingesteld voor elke sport die u in de trainingssessie gaat beoefenen. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor meer informatie.

Tijdens een multisport-trainingssessie kunt u gemakkelijk een andere sport kiezen zonder de trainingsregistratie te hoeven stoppen. Tijdens de trainingsregistratie drukt u op éénmaal op TERUG, u kiest daarna een andere sport door met de knoppen OMHOOG/OMLAAG te bladeren en u bevestigt uw keuze met OK. Ga vervolgens door met uw trainingssessie.

Trainen met de Race Pace-functie

Ga naar **MENU** > **APPLICATIONS** > **Running** > **Set race pace xx:xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (Menu > Toepassingen > Hardlopen > Wedstrijdtempo instellen op xx:xx:xx min/km of min/mijl) om de Race Pace-functie voor de trainingssessie in te stellen. Stel eerst de afstand in en daarna de tijd in uren, minuten en seconden. **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Wedstrijdtempo ingesteld op xx:xx min/km) verschijnt.

Ga bij het starten van de trainingssessie met de Race Pace-functie naar **MENU** > **APPLICATIONS** > **Running** > **Start session with race pace** (Menu > Toepassingen > Hardlopen > Sessie starten met Race Pace). **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Wedstrijdtempo ingesteld op xx:xx min/km) verschijnt. U kunt uw

trainingssessie nu starten.



Race pace (Wedstrijdtempo) tijdens training
Hardloper: Laat zien of u voor- of achterloopt op het doeltempo. Het pictogram wordt gewijzigd afhankelijk van het sportprofiel (hardlopen, fietsen of andere sport)
-0:35 : Tijd voor (–) of achter (+)
5:05 min/km: tempo nodig om doel te bereiken.
20:9 km: Resterende afstand om doel te bereiken.
Huidige snelheid
Huidige hartslag

Functies van knoppen tijdens training

Ronde registreren



Druk op OK om een ronde te registreren. Het display geeft aan:
Rondenummer
Gemiddelde hartslag van de ronde
Rondetijd



Als de snelheidssensor geactiveerd is, wordt ook het volgende weergegeven:
Rondenummer
Gemiddelde snelheid/tempo van de ronde
Rondeafstand

Zone koppelen

Als u zonder voorgedefinieerde hartslagzones traint, kunt u uw hartslag koppelen aan de huidige sport zone. Zo kunt u, als u dat niet gedaan hebt vóór uw training, de hartslagzone tijdens een sessie instellen.

Houd OK ingedrukt om de zone te koppelen of vrij te geven.

Tijdens een trainingssessie die deel uitmaakt van een duurtrainingsprogramma van Polar: Houd OK ingedrukt en kies **Lock zone/Unlock zone** (Zone koppelen/Zone vrijgeven) in het menu Ronde.

Als u bijvoorbeeld aan het lopen bent met een hartslag van 130 hsm, wat 75% van uw maximale hartslag is en overeenkomt met sportzone 3, dan kunt u OK ingedrukt houden om uw hartslag aan deze zone te koppelen. **Sport zone3 Locked 70%-79%** (Sportzone3 gekoppeld 70%-79%) verschijnt. Er klinkt een alarm als u onder of boven de sportzone komt (als de alarmfunctie voor de hartslagzone ingeschakeld is). Geef de sportzone weer vrij door OK nogmaals ingedrukt te houden: **Sport zone3 Unlocked** (Sportzone3 vrijgegeven) verschijnt.

Trainingsweergave inzoomen

Elke trainingsweergave kan tijdens de training vier regels informatie bevatten. De bovenste of onderste regel met informatie kan worden ingezoomd.

1. Om de bovenste regel tijdens de training in te zoomen houdt u de knop OMHOOG ingedrukt. Om het inzoomen van de bovenste regel te annuleren houd de knop OMHOOG ingedrukt.

 *Als u de bovenste of onderste regel inzoomt, geeft het display drie regels informatie weer.*

2. Om de onderste regel tijdens de training in te zoomen houdt u de knop OMLAAG ingedrukt. Om het inzoomen van de onderste regel te annuleren houd de knop OMLAAG ingedrukt.

 *Als u zowel de bovenste als de onderste regel inzoomt, geeft het display twee regels informatie weer.*



HeartTouch
De functie HeartTouch vergemakkelijkt u bepaalde informatie tijdens de training te bekijken door de trainingscomputer bij de hartslagsensor te houden. U kunt de functie kiezen om

- verlichting in te schakelen
- trainingsweergave te wijzigen
- limieten te tonen
- tijd weer te geven
- ronde vast te leggen.

Let erop dat de functie HeartTouch alleen werkt met de Polar WearLink®+ Hybride / Polar H2 hartslagsensor.

Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor meer informatie over de instellingen van HeartTouch.

Nachtmodus
De trainingscomputer RCX5 heeft de functie Nachtmodus. Druk tijdens de pre-trainings-, de trainingsregistratie- of pauzemodus éénmaal op de knop LICHT. Telkens als u een knop indrukt of tijdens de trainingsregistratie de functie HeartTouch gebruikt, wordt de verlichting ingeschakeld.

Het display wordt ook verlicht als er een bericht, bijvoorbeeld **Check heart rate transmitter** (Controleer hartslagzender) verschijnt.

De nachtmodus wordt uitgeschakeld als u de trainingsregistratie stopt.

Snelmenu weergeven
Houd LICHT ingedrukt. **QUICK MENU** (Snelmenu) verschijnt. Bepaalde instellingen kunt u wijzigen zonder de trainingsregistratie te pauzeren. Zie Snelmenu (pagina 38) voor meer informatie.

Training onderbreken
U kunt de trainingsregistratie onderbreken door op TERUG te drukken; **Recording paused** (Registratie onderbroken) verschijnt.

In de pauzemodus kunt u:

- **Doorgaan:** doorgaan met de trainingsregistratie door op OK te drukken.
- De trainingsregistratie stoppen door op TERUG te drukken.

Trainingsweergaven aanpassen
Pas de trainingsweergaven aan zodat deze de informatie tonen die u tijdens de training met de trainingscomputer of via de WebSync-software wilt zien. Polar duurtrainingsprogramma's die u hebt gedownload van de webservice polarpersonaltrainer.com, hebben eigen trainingsweergaven die niet kunnen worden gewijzigd.

Druk in de tijdweergave op OMHOOG en kies **Settings** (Instellingen) > SPORT PROFILES (Sportprofielen) > Sport (hardlopen, fietsen, zwemmen of andere sport) > **Set training views** (Trainingsweergaven instellen).

U kunt de trainingsweergaven in de pre-trainingsmodus ook aanpassen door wat langer op de knop LICHT te drukken. U opent **QUICK MENU** (Snelmenu), kiest **Running settings** (Instellingen voor hardlopen) (huidige sportinstellingen) > **Set training views** (Trainingsweergaven instellen).

Er zijn zes verschillende trainingsweergaven die u voor elk sportprofiel kunt aanpassen.

- Kies het display dat u wilt wijzigen door op OMHOOG of OMLAAG en daarna op OK te drukken.

- Kies **Off** (Uit), **On** (Aan) of **Modify** (Wijzigen) voor de trainingsweergave.
- Kies de informatie voor de knipperende bovenste regel met OMHOOG of OMLAAG en druk op OK. Welke informatie beschikbaar is, hangt af van de geactiveerde functies. Herhaal dit om de overige regels te wijzigen.

Om de standaardinstellingen van het display te herstellen houdt u LICHT ingedrukt wanneer de regels knipperen. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor meer informatie over het wijzigen van trainingsweergaven.

Informatie op het display	Symbool	Verklaring
Tijd		Tijd
Countdown timer		Countdown timer
Stopwatch		Totale duur van de trainingssessie tot dusver
Rondetijd	LAP 23	Tijd die u nodig had voor de ronde.
Gemiddelde hartslag	AVG	Gemiddelde hartslag in de trainingssessie tot dusver
Calorieën		Verbruikte calorieën
Calorieën/uur	KCAL/H	Verbruikte calorieën per uur
Hartslag		Huidige hartslag
Zone pointer (Zone pointer) (Polar sportzones)	1 2 ♥ 4 5	Hartslagzone-indicator met een hartsymbool dat afhankelijk van uw hartslag naar links en rechts op de sportzoneschaal beweegt. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor meer informatie over het instellen van een sportzone.

Informatie op het display (Polar s3+ stride sensor vereist)	Symbool	Verklaring
Pasfrequentie	CAD	Pasfrequentie
Gemiddelde pasfrequentie	AVG	Gemiddelde pasfrequentie tot dusver
Snelheid		Huidige snelheid/tempo
Afstand	A B	Afgelegde afstand tot dusver

Informatie op het display (Polar s3+ stride sensor vereist)	Symbool	Verklaring
Rondeafstand		Rondenummer en -afstand
Gemiddelde snelheid		Gemiddelde snelheid/tempo tot dusver
Maximum snelheid		Maximum snelheid/-tempo tot dusver
Traject		Trajectafstand

Informatie op het display (Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D. vereist)	Symbool	Verklaring
Snelheid		Huidige snelheid/tempo. Het aantal balken boven de letter G geeft de sterkte van het GPS signaal aan.
Afstand		Afgelegde afstand tot dusver
Rondeafstand		Rondeafstand
Gemiddelde snelheid		Gemiddelde snelheid/tempo tot dusver
Maximum snelheid		Maximum snelheid/-tempo tot dusver
Traject		Trajectafstand

Informatie op het display (Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. vereist)	Symbool	Verklaring
Snelheid		Snelheid waarmee u op dat moment fietst
Afstand		Gefietste afstand
Lap distance* (Rondeafstand)		Rondenummer en -afstand
Gemiddelde snelheid		Gemiddelde snelheid tot dusver
Maximum snelheid		Maximum snelheid tot dusver

Informatie op het display (Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. vereist)	Symbool	Verklaring
Trapfrequentie		Meet de snelheid waarmee u de trappers van uw fiets (d.w.z. trapfrequentie) ronddraait, in omwentelingen per minuut (rpm).
Gemiddelde trapfrequentie		Gemiddelde trapfrequentie

Reminder instellen

Een reminder herinnert u eraan om te drinken, te eten of andere belangrijke dingen te doen tijdens de training.

Een reminder is gebaseerd op energieverbruik (kcal), afstand (km) of tijd. Het alarm gaat af wanneer een bepaalde hoeveelheid calorieën, een afstand of een tijd zijn verbruikt of verstreken tijdens de training. Als het alarm afgaat, wordt de teller op nul gezet. Dit betekent dat het alarm geregeld afgaat (als de herinnering bijvoorbeeld op 300 kcal is ingesteld, gaat het alarm af wanneer 300, 600, 900 kcal enz. zijn verbruikt). Om de melding op het display te beëindigen drukt u op een willekeurige knop, behalve LICHT.

U kunt de tekst voor de Reminder in de WebSync-software maken en deze met de DataLink overdragen naar uw trainingscomputer. De tekst verschijnt wanneer het alarm afgaat. De herinnering kan alleen in de software worden ingesteld, maar kan in de trainingscomputer worden uitgeschakeld.

Trainingsregistratie onderbreken of stoppen

1. Om de registratie te onderbreken drukt u op éénmaal op TERUG. Om een andere sport te kiezen bladert u met de knoppen OMHOOG/OMLAAG door de sportprofielen en kiest u de sport die u daarna wilt beoefenen. Druk op OK om de trainingsregistratie te hervatten.
2. Druk tweemaal op TERUG om de registratie volledig te stoppen.

Zorg na het trainen voor uw hartslagsensor. Maak de zender na elke training los van de band en spoel de band af onder stromend water. Zie Onderhoud van het product (pagina 56) voor volledige verzorgings- en onderhoudsinstructies.

6. NA DE TRAINING

Trainingsresultaten analyseren

U kunt op uw trainingscomputer basisgegevens over uw pretaties bekijken via **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Training files** (Trainingsbestanden). Verzend de gegevens met de DataLink en de WebSync-software naar polarpersonaltrainer.com voor een uitgebreidere analyse. De webservice biedt u verschillende opties voor analyse van de gegevens.

Trainingsbestanden afzonderlijke sport

Om trainingsbestanden voor verschillende sporten te bekijken gaat u naar **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Training files** (Trainingsbestanden). U bladert met de knoppen OMHOOG/OMLAAG om het bestand te kiezen dat u wilt bekijken en u drukt op OK.

RUNNING Start time 10:31 Duration 00:51:23 Distance 10.20 km	**Hardlopen** Starttijd Duur Afstand
RUNNING Target dist. 10.00 km Target time 00:50:00 Difference -00:02:35	**Hardlopen** Doelafstand Doeltempo Verschil+ *Zichtbaar bij gebruik van de Race Pace-functie*
RUNNING Avg heart rate 137 (76%) Max heart rate 168 (93%) Min. heart rate 107 (59%)	**Hardlopen** Gem. hartslag Max. hartslag Min. hartslag *Zichtbaar als hartslaggegevens beschikbaar zijn*
RUNNING Calories 682 kcal Fat burn% of calories 35%	**Hardlopen** Calorieën Vetverbranding % van calorieën *Zichtbaar als hartslaggegevens beschikbaar zijn*
RUNNING Average pace 5:00 min/km Maximum pace 3:47 min/km	**Hardlopen** Gemiddeld tempo Maximum tempo

CYCLING Average speed 25.7 km/h Maximum speed 38.0 km/h	**Fietsen** Gemiddelde snelheid Maximum snelheid *Alleen zichtbaar als gegevens van de GPS sensor, stride sensor of snelheidssensor beschikbaar zijn.*
RUNNING Average cadence 80 Maximum cadence 110	**Hardlopen** Gemiddelde pasfrequentie Maximum pasfrequentie *Alleen zichtbaar als gegevens van stride sensor of trapfrequentiesensor beschikbaar zijn.*
RUNNING Average stride length 125 cm Running Index 50	**Hardlopen** Gemiddelde pasfrequentie Running index *Zichtbaar als gegevens van stride sensor beschikbaar zijn. Ook als het type sport een hardloopstijl is, zijn er gegevens beschikbaar over de hartslag en de snelheid.* *Bij gebruik van de GPS sensor wordt de running index weergegeven, niet de paslengte.*
CYCLING Bike in use Bike 1 Riding duration 00:58:04	**Fietsen** Fiets in gebruik Fietsduur *Zichtbaar als het trainingsbestand een fietssport betreft.*
RUNNING Sport zones 5 00:01:27 4 00:11:00 3 00:22:02 2 00:08:11 1 00:07:20	**Hardlopen** Sport zones Tijd in elke zone *Zichtbaar als hartslaggegevens beschikbaar zijn.*
RUNNING Zone limits 5 164-174 4 146-163 3 128-145 2 110-127 1 92-109	Zone limieten *Zichtbaar bij gebruik van ZoneOptimizer en als hartslaggegevens beschikbaar zijn.*
RUNNING Laps (5) Best lap 09:30.7 Average lap 10:02.2	**Ronden** Beste ronde Gemiddelde ronde *Zichtbaar als rondefunctie ingeschakeld is.*

	Automatische ronden Beste ronde Gemiddelde ronde *Zichtbaar als rondefunctie ingeschakeld is.*

Multisport-trainingsbestand

Om multisport-trainingsbestanden te bekijken gaat u naar **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Training files** (Trainingsbestanden). U bladert met de knoppen OMHOOG/OMLAAG om het bestand te kiezen dat u wilt bekijken en u drukt op OK.

	MULTISPORT-overzicht biedt algemene informatie over de gehele trainingssessie. Duur Afstand Druk op OMLAAG om de afzonderlijke sportbestanden van de multisport-trainingssessie te bekijken.
	Hardlopen Duur Afstand *Druk op OK om de bijzonderheden van het onderdeel hardlopen van de trainingssessie te bekijken.*
	Hardlopen Starttijd Duur Afstand *Druk op OK om de bijzonderheden van het onderdeel hardlopen van de trainingssessie te bekijken.*
	Fietsen Duur Afstand *Druk op OK om de bijzonderheden van het onderdeel fietsen van de trainingssessie te bekijken.*

	Zwemmen Starttijd Duur *Druk op OK om de bijzonderheden van het onderdeel zwemmen van de trainingssessie te bekijken.*

Weekoverzichten

Om de weekoverzichten van de trainingsbestanden te bekijken gaat u naar **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Week summaries** (Weekoverzichten) > **Summary** (Overzicht) en drukt u op OK.

	SUMMARY (Overzicht) Deze week De data waarop de gegevens zijn verzameld Duur
	Duur Afstand
	Calorieën Sessies
	Sportzones 1, 2, 3, 4 en 5 Tijd per zone

Totalen sinds xx.xx.xxxx

Om de totalen van de trainingsbestanden te bekijken gaat u naar **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Totals since** (Totalen sinds) en drukt u op OK.

	Duur Afstand
	Calorieën Sessies
	Sportzones 1, 2, 3, 4 en 5 Tijd per zone

Bestanden verwijderen

Om een bestand te verwijderen kiest u **MENU** > **DATA** (Gegevens) > **Delete files** (Bestanden verwijderen) > **Training file** (Trainingsbestand) > OK. Blader door de bestanden met de knoppen OMHOOG/OMLAAG en verwijder het gewenste bestand. Druk op OK. **Delete file? YES/NO** (Bestand verwijderen? Ja/Nee) verschijnt. Als u **YES** (Ja) kiest, verschijnt **File deleted** (Bestand verwijderd). Vervolgens verschijnt **Remove file from totals?** (Bestand uit totalen verwijderen?) Als u **YES** (Ja) kiest, verschijnt **File deleted from totals** (Bestand verwijderd uit totalen). Als u **NO** (Nee) kiest, gaat de trainingscomputer terug naar het menu trainingsbestanden.

Om alle geselecteerde bestanden te verwijderen, kiest u **MENU** > **DATA** (Gegevens) > **Delete files** (Bestanden

verwijderen) > **All files** (Alle bestanden) > OK. **Delete all files? YES/NO** (Alle bestand verwijderen? Ja/Nee) verschijnt. Kies **YES** (Ja) en **All files deleted** (Alle bestanden verwijderd) verschijnt. Als u **NO** (Nee) kiest, gaat de trainingscomputer terug naar het menu trainingsbestanden.

Weekoverzichten resetten

Om de weekoverzichten te resetten, kiest u **MENU** > **DATA** (Gegevens) > **Reset week summaries?** (Weekoverzichten resetten?). Kies **Yes** (Ja) en **Week summaries reset** (Weekoverzichten gereset) verschijnt, of kies **No** (Nee) en de trainingscomputer gaat terug naar het gegevensmenu.

Traject opnieuw instellen

Om het traject opnieuw in te stellen kiest u **MENU** > **DATA** (Gegevens) > **Reset trip?** (Traject opnieuw instellen?). Kies **Yes** (Ja) en **Trip reset** (Traject opnieuw ingesteld) verschijnt, of kies **No** (Nee) en de trainingscomputer gaat terug naar het gegevensmenu.

Totalen resetten

Om de totalen te resetten kiest u **MENU** > **DATA** (Gegevens) > **Reset totals?** (Totalen resetten?). Kies **Yes** (Ja) en **Totals reset** (Totalen gereset) verschijnt, of kies **No** (Nee) en de trainingscomputer gaat terug naar het gegevensmenu.

7. GEGEVENSOVERDRACHT

Gegevens overdragen

Voor evaluatie op de langere termijn kunt u al uw trainingsgegevens opslaan op de webservice polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u de details van uw trainingsgegevens bekijken en een beter inzicht krijgen in uw training. Met de Polar DataLink en de WebSync-software draagt u eenvoudig trainingsbestanden over naar de webservice polarpersonaltrainer.com .

Uw PC instellen voor gegevensoverdracht

1. Registreer u bij polarpersonaltrainer.com.
2. Download en installeer de Polar WebSync-software op uw computer vanaf polarpersonaltrainer.com.
3. Sluit uw DataLink aan op de USB-poort van uw computer en activeer uw trainingscomputer door **Menu** / **Connect** (Verbinden) / **Start synchronizing** (Synchroniseren starten) te kiezen.

   Doe de hartslagsensor af voordat u gegevens gaat overdragen.

4. Volg de procedure voor gegevensoverdracht en de instructies op uw computerscherm voor het downloaden van gegevens vanaf de WebSync-software.

   Zie de Help-functie van polarpersonaltrainer.com voor meer instructies over gegevensoverdracht.

Volg de hiervoor genoemde stappen 3 en 4 wanneer u in de toekomst gegevens overdraagt.

De synchronisatie kan op automatisch worden ingesteld. Zie *Instellingen voor gegevensoverdracht (pagina 38)* *voor meer informatie.*

8. INSTELLINGEN

Alle instellingen kunnen in de Polar WebSync-software worden gewijzigd en met de DataLink kunnen ze naar uw trainingscomputer worden overgedragen. Raadpleeg de WebSync Help-functie voor meer informatie.

Sportprofielinstellingen

In de Polar RCX5 trainingscomputer zijn vier verschillende standaard sportprofielen ingesteld.

Om deze instellingen te wijzigen kiest u **SETTINGS** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen).

Met de Polar WebSync-software kunt u nieuwe sportprofielen maken en de instellingen wijzigen, en met de DataLink kunt u deze gegevens overdragen naar uw trainingscomputer. Raadpleeg de WebSync Help-functie voor meer informatie.

Instellingen voor hardlopen

Om de sportprofielen voor hardlopen te bekijken of te wijzigen kiest u **SETTINGS** (Instellingen) **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Running** (Hardlopen)

- **Training sounds** (Trainingsgeluiden) > **Select training sounds** (Trainingsgeluiden kiezen) > **Off** (Uit), **Soft** (Zacht), **Loud** (Luid) of **Very loud** (Zeer luid)
- **Heart rate transmitter** (Hartslagzender) > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **GPS sensor** > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **Stride sensor** > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **Stride sensor calibration** (Stride sensor kalibreren) > **Calibrate** (Kalibreren) > **By running** (Door hardlopen) of **Set factor** (Factor instellen)

  Stride sensor kalibreren is alleen zichtbaar als de stride sensor tevoren is ingeschakeld.

- **Speed View** (Snelheidsweergave) > **Select speed view** (Snelheidsweergave kiezen) > **Kilometers per hour** (Kilometers per uur) of **Minutes per kilometer** (Minuten per kilometer) of, als u Engelse eenheden gebruikt, kiest u **Miles per hour** (Mijlen per uur) of **Minutes per mile** (Minuten per mijl)
- **HeartTouch** > **Off** (Uit), **Activate back light** (Verlichting activeren), **Change training view** (Trainingsweergave wijzigen), **Show limits** (Limieten tonen), **Show time of day** (Tijd weergeven) of **Take lap**(Ronde vastleggen)
- **Automatic lap** (Automatische ronde) > **On** (Aan) of **Off** (Uit). Als u automatische ronde **On** (Aan) zet, verschijnt **Set automatic lap distance** (Automatische rondeafstand instellen). Stel de afstand in kilometers of mijlen in.
- **Set reminder** (Herinnering) > **On** (Aan) of **Off** (Uit)

  Herinnering is alleen zichtbaar als deze met een PC is ingesteld. Raadpleeg de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over instellen van een reminder.

- **Set training views** (Trainingsweergaven instellen) Kies bijvoorbeeld **Training view 1** (Trainingsweergave 1 – er zijn zes verschillende trainingsweergaven) en kies **Off** (Uit), **On** (Aan) of **Modify** (Wijzigen). Elke trainingsweergave kan worden gewijzigd en op uw trainingsdoeleinden worden afgestemd.

Trainingsweergaven instellen	Kies **Training view 1** (Trainingsweergave 1) **Modify** (Wijzigen) > OK	De eerste rij begint te knipperen. Kies de gewenste informatie met OMHOOG/OMLAAG en bevestig uw keuze met OK. Herhaal dit totdat alle vier rijen zijn gewijzigd. Herhaal dit totdat alle zes trainingsweergaven **Off** (Uit), **On** (Aan) zijn gezet of gewijzigd zijn.
Nummering trainingsweergaven	**Set view numbering** (Nummering weergave) > **Off** (Uit) of **On** (Aan)	**Training view numbering On/Off** (Nummering trainingsweergaven aan/uit) verschijnt.
Standaardweergaven herstellen	Druk op OK > **Restore default views YES/NO?** (Standaardweergaven herstellen JA/NEE?) verschijnt.	Kies **YES/NO** (JA/NEE) met de knoppen OMHOOG/OMLAAG. Als u **Yes** (Ja) kiest, verschijnt **Default views restored** (Standaardweergaven hersteld).

- **Show in pre-training mode?** (In pre-trainingsmodus weergeven?) Kies **YES** (Ja), **Sport shown in pre-training mode** (Sport wordt in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt. De sport zal in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten worden weergegeven als u in de tijdweergave op OK drukt. Kies **No** (Nee), **Sport not shown in pre-training mode** (Sport wordt niet in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt.
  Deze optie vergemakkelijkt een efficiënter gebruik van de trainingscomputer. In de zomer kunt u bijvoorbeeld kiezen welke wintersporten verborgen worden.
  Ook wordt aanbevolen om bij deelname aan een multisportevenement onnodige sporten te verbergen, om zo effectief mogelijk een andere sport te kunnen kiezen.


Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.

Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 45) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Fietsinstellingen

Om de sportprofielen voor fietsen te bekijken of te wijzigen kiest u **SETTINGS** (Instellingen) **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Cycling (Bike1) / Cycling2 (Bike 2)** (Fietsen – Fiets 1) / (Fietsen – Fiets 2)

- **Training sounds** (Trainingsgeluiden) > **Select training sounds** (Trainingsgeluiden kiezen) > **Off** (Uit), **Soft** (Zacht), **Loud** (Luid) of **Very loud** (Zeer luid)
- **Heart rate transmitter** (Hartslagzender) > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **GPS sensor** > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **Bike 1 settings** (Instellingen fiets 1) Zie Fietsinstellingen voor meer informatie.
- **Speed View** (Snelheidsweergave) > **Select speed view** (Snelheidsweergave kiezen) > **Kilometers per hour** (Kilometers per uur) of **Minutes per kilometer** (Minuten per kilometer) Als u Engelse eenheden hebt gekozen, kiest u **Miles per hour** (Mijlen per uur) of **Minutes per mile** (Minuten per mijl)
- **HeartTouch** > **Off** (Uit), **Activate back light** (Verlichting activeren), **Change training view** (Trainingsweergave wijzigen), **Show limits** (Limieten tonen), **Show time of day** (Tijd weergeven) of **Take lap**(Ronde vastleggen)
- **Automatic lap** (Automatische ronde) is standaard uitgeschakeld. Druk op OK, **Set distance** (Afstand instellen) verschijnt. Stel de afstand in kilometers of mijlen in en bevestig dit met OK. **Automatic lap set to x.x km** (Automatische ronde ingesteld op x.x km) verschijnt. Hierna kunt u kiezen of u de automatische ronde **Off** (Uit) of **On** (Aan) wilt zetten.
- **Set reminder** (Herinnering) > **On** (Aan) of **Off** (Uit)

 *De reminder is alleen zichtbaar als deze met een PC is ingesteld. Raadpleeg de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over instellen van een reminder.*

- **Trainingsweergaven instellen** Zie Trainingsweergaven instellen
- **Show in pre-training mode?** (In pre-trainingsmodus weergeven?) Kies **YES** (Ja), **Sport shown in pre-training mode** (Sport wordt in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt. De sport zal in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten worden weergegeven als u in de tijdweergave op OK drukt. Kies **No** (Nee), **Sport not shown in pre-training mode** (Sport wordt niet in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt.
  Deze optie vergemakkelijkt een efficiënter gebruik van de trainingscomputer. In de zomer kunt u bijvoorbeeld kiezen welke wintersporten verborgen worden.
  Ook wordt aanbevolen om bij deelname aan een multisportevenement onnodige sporten te verbergen, om zo effectief mogelijk een andere sport te kunnen kiezen.

 *Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.*

Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 45) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Fietsinstellingen

Om de fietsinstellingen te bekijken of te wijzigen kiest u **SETTINGS** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Cycling** (Fietsen) > **Bike 1 settings** (Instellingen fiets 1) > **BIKE 1** (Fiets 1)

- **Speed sensor** (Snelheidssensor) > **Off** (Uit), **On** (Aan) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **Wheel size** (Wielmaat) > **Set wheel size** (Wielmaat instellen) op xxxx mm. Zie Wielmaat meten voor meer informatie over het meten van de wielmaat.
- **Cadence sensor** (Trapfrequentiesensor) > **Off** (Uit), **On** (Aan) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **Autostart** > **Set autostart** (Autostart) **Off** (Uit) of **On** (Aan). Als u **On** (Aan) kiest, verschijnt **Speed sensor for bike required** (Snelheidssensor voor fiets vereist), **Activate speed sensor YES/NO** (Snelheidssensor activeren JA/NEE). Kies **YES** (Ja) en **Autostart on** (Autostart aan) verschijnt. Als u **NO** (Nee) kiest, verschijnt **Activation canceled** (Activering geannuleerd).

 *Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.*

Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 45) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Wielmaat meten

Kies **MENU** > **SETTINGS** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2)** (Fietsen – Fiets 1/Fietsen – Fiets 2) > **Bike 1 settings** (Instellingen fiets 1) > **Wheel size** (Wielmaat) > **Set wheel size** (Wielmaat instellen)

Instelling van de wielmaat is vereist voor correcte fietsgegevens. Op twee manieren kunt u de wielmaat van uw fiets bepalen.

Methode 1

Zoek de diameter in inches of in ETRTO die op het wiel is afgedrukt. Vergelijk deze met de wielmaat in millimeters in de rechterkolom van de tabel.

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Wielmaten in de tabel zijn richtwaarden, daar de wielmaat afhankelijk is van het wieltype en de bandenspanning.

Methode 2

Meet het wiel handmatig op voor het meest nauwkeurige resultaat.

Gebruik het ventiel om het punt te markeren waar het wiel de grond raakt. Trek een lijn op de grond om dat punt te markeren. Duw op een vlakke ondergrond uw fiets één complete omwenteling van het wiel vooruit. Het wiel moet loodrecht op de grond staan. Trek een andere lijn op de grond op de plaats waar het ventiel een volledige omwenteling heeft gemaakt. Meet de afstand tussen beide lijnen.

Bepaal de wielomtrek door daar 4 mm van af te trekken vanwege uw gewicht op de fiets. Voer deze waarde in op de trainingscomputer.

Instellingen voor zwemmen

Om de sportprofielen voor zwemmen te bekijken of te wijzigen kiest u **SETTINGS** (Instellingen) **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Swimming** (Zwemmen)

- **Training sounds** (Trainingsgeluiden) > **Select training sounds** (Trainingsgeluiden kiezen) > **Off** (Uit), **Soft** (Zacht), **Loud** (Luid) of **Very loud** (Zeer luid)
- **Heart rate transmitter** (Hartslagzender) > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **HeartTouch** > **Off** (Uit), **Activate back light** (Verlichting activeren), **Change training view** (Trainingsweergave wijzigen), **Show limits** (Limieten tonen), **Show time of day** (Tijd weergeven) of **Take lap**(Ronde vastleggen)
- **Set reminder** (Herinnering) > **On** (Aan) of **Off** (Uit)

  De reminder is alleen zichtbaar als deze met een PC is ingesteld. Raadpleeg de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over instellen van een reminder.

- **Trainingsweergaven instellen** Zie Trainingsweergaven instellen voor meer informatie
- **Show in pre-training mode?** (In pre-trainingsmodus weergeven?) Kies **YES** (Ja), **Sport shown in pre-training mode** (Sport wordt in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt. De sport zal in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten worden weergegeven als u in de tijdweergave op OK drukt. Kies **No** (Nee), **Sport not shown in pre-training mode** (Sport wordt niet in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt.

Deze optie vergemakkelijkt een efficiënter gebruik van de trainingscomputer. In de zomer kunt u bijvoorbeeld kiezen welke wintersporten verborgen worden.

Ook wordt aanbevolen om bij deelname aan een multisport-evenement onnodige sporten te verbergen, om zo effectief mogelijk een andere sport te kunnen kiezen.

Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.

Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 45)voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Andere sportinstellingen

Om de sportprofielen voor een andere sport te bekijken of te wijzigen kiest u **SETTINGS** (Instellingen) **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Other Sport** (Andere sport)

- **Training sounds** (Trainingsgeluiden) > **Off** (Uit), **Soft** (Zacht), **Loud** (Luid) of **Very loud** (Zeer luid)
- **Heart rate transmitter** (Hartslagzender) > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **GPS sensor** > **On** (Aan), **Off** (Uit) of **Search new** (Nieuwe zoeken)
- **Speed View** (Snelheidsweergave) > **Select** (Kiezen) **Kilometers per hour** (Kilometers per uur) of, als u Engelse eenheden gebruikt, kiest u **Miles per hour** (Mijlen per uur) of **Minutes per mile** (Minuten per mijl)
- **HeartTouch** > **Off** (Uit), **Activate back light** (Verlichting activeren), **Change training view** (Trainingsweergave wijzigen), **Show limits** (Limieten tonen), **Show time of day** (Tijd weergeven) of **Take lap**(Ronde vastleggen)
- **Automatic lap** (Automatische ronde) **On** (Aan) of **Off** (Uit). Als u automatische ronde **On** (Aan) zet, verschijnt **Set automatic lap distance** (Automatische rondeafstand instellen). Stel de afstand in kilometers of mijlen in.
- **Set reminder** (Herinnering) > **On** (Aan) of **Off** (Uit)

  De reminder is alleen zichtbaar als deze met een PC is ingesteld. Raadpleeg de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over instellen van een reminder.

- **Trainingsweergaven instellen** Zie Trainingsweergaven instellen voor meer informatie
- **Show in pre-training mode?** (In pre-trainingsmodus weergeven?) Kies **YES** (Ja), **Sport shown in pre-training mode** (Sport wordt in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt. De sport zal in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten worden weergegeven als u in de tijdweergave op OK drukt. Kies **No** (Nee), **Sport not shown in pre-training mode** (Sport wordt niet in pre-trainingsmodus weergegeven) verschijnt.

  Deze optie vergemakkelijkt een efficiënter gebruik van de trainingscomputer. In de zomer kunt u bijvoorbeeld kiezen welke wintersporten verborgen worden.

  Ook wordt aanbevolen om bij deelname aan een multisport-evenement onnodige sporten te verbergen, om zo effectief mogelijk een andere sport te kunnen kiezen.

Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.

Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 45) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Hartslaginstellingen

Kies **MENU** > **SETTINGS** (Instellingen) > **Heart rate settings** (Hartslaginstellingen) > **HR SETTINGS** (Hartslaginstellingen) om de hartslaginstellingen weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Blader door de keuzemogelijkheden met OMHOOG OF OMLAAG en kies de te wijzigen waarde.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.

ZoneOptimizer	**Set ZoneOptimizer Off** (Zet ZoneOptimizer Uit) of **On** (Aan)	Bevestig dit met OK
Hartslagweergave	**Select heart rate view** (Kies hartslagweergave) **Beats per minute** (hartslagen per minuut – hsm) of **Percent of maximum** (Percentage van maximum)	Bevestig dit met OK
Vergrendeling hartslagzone	Kies **Heart rate zone lock** (Vergrendeling hartslagzone) **OFF** (Uit), of vergrendel een van de zones afzonderlijk en kies **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** of **Zone 5** en druk op OK **Zone X locked** (Zone X vergrendeld) verschijnt.	Bevestig dit met OK
Hartslaglimieten zone 1, 2, 3, 4 en 5	Hartslaglimieten zone 1, 2, 3, 4 en 5 instellen: **Set lower limit** (Stel de onderlimiet in) en bevestig de waarde met OK. **Stel de bovenlimiet in**	Bevestig dit met OK

Voordat u de zone limieten wijzigt, moet u de ZoneOptimizer-functie uitschakelen. **ZoneOptimizer requires restoring default sport zones** (Voor ZoneOptimizer is herstel van de standaard sportzones vereist) verschijnt. **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (Zet ZoneOptimizer uit? Ja/Nee?) Kies **YES** (Ja), **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer uit) verschijnt. U kunt beginnen met het wijzigen van de zone limieten.

Als een duurtrainingsprogramma actief is, dient u het programma te verwijderen op polarpersonaltrainer.com en de synchronisatie uit te voeren voordat u de zone limieten kunt wijzigen. Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie.

Instellingen van de gebruikersgegevens

Voer nauwkeurige gebruikersgegevens in om van uw trainingscomputer de juiste feedback te krijgen over uw prestaties.

Kies **MENU** > **Settings** (Instellingen) > **USER INFORMATION** (Gebruikersgegevens) > **USER INFORMAT.** (Gebruikersgegevens) om de gebruikersgegevens weer te geven en te wijzigen. Blader door de keuzemogelijkheden met OMHOOG OF OMLAAG en bevestig de waarde met OK.

Weergave op display	Blader door de keuzemogelijkheden met OMHOOG OF OMLAAG en kies de te wijzigen waarde.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
Gewicht (Gewicht)	Stel uw gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lb) in.	OK
Height (Lengte)	Voer uw lengte in centimeters (cm) of (als u Engelse eenheden kiest) in voet in	OK
Date of Birth (Geboortedatum)	Voer uw geboortedatum in. De volgorde van de datuminstellingen hangt af van de gekozen tijdnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).	OK
Sex (Geslacht)	Kies **Male** (Man) of **Female** (Vrouw)	OK

Weergave op display	Blader door de keuzemogelijkheden met OMHOOG OF OMLAAG en kies de te wijzigen waarde.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
Activity level (Activiteitenniveau)	Kies **Low (0-1 h/wk)** (Laag (0-1 u/wk)), **Moderate (1-3 h/wk)** (Gemiddeld (1-3 u/wk)), **High (3-5 h/wk)** (Hoog (3-5 u/wk)) of **Top (5+ h/wk)** (Top (5+ u/wk)) Het activiteitenniveau is een indicatie van het niveau van uw lichamelijke activiteit. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van uw lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft. • **Top (5+ u/week)**. U verricht minstens vijf keer per week zware lichamelijke inspanning, of u traint om prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden. • **Hoog (3-5 u/week)**. U verricht minstens 3 keer per week zware lichamelijke inspanning, u loopt bijvoorbeeld 20 tot 50 km of 12 tot 31 mijl per week of besteedt 3 tot 5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten. • **Gemiddeld (1-3 u/week)**. U sport geregeld op recreatief niveau, u loopt bijvoorbeeld 5 tot 10 km of 3 tot 6 mijl per week, of u besteedt 1 tot 3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of uw werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning. • **Laag (0-1 u/week)**. U doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan zware lichamelijke inspanning, u wandelt bijvoorbeeld alleen voor uw plezier of traint slechts af en toe hard genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert. Deze waarden worden in de trainingscomputer gebruikt om uw energieverbruik te berekenen.	OK

Weergave op display	Blader door de keuzemogelijkheden met OMHOOG OF OMLAAG en kies de te wijzigen waarde.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
Maximum heart rate (Maximale hartslag)	Voer uw maximale hartslag in als uw maximale hartslag klinisch is bepaald. Als u deze waarde voor het eerst invoert, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die voor uw leeftijd verwacht wordt (220–leeftijd). Zie Maximale hartslag (HF_{max}) voor meer informatie.	OK
OwnIndex ($VO2_{max}$)	Voer uw OwnIndex ($VO2_{max}$-waarde) in. Zie OwnIndex voor meer informatie.	OK

Maximale hartslag (HF_{max})

HF_{max} wordt gebruikt voor een schatting van het energieverbruik. HF_{max} is het hoogst aantal hartslagen per minuut bij een maximale lichamelijke inspanning. HF_{max} is tevens handig bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De meest nauwkeurige manier om uw HF_{max} te bepalen is via een maximale inspanningstest in een laboratorium.

OwnIndex®

Polar OwnIndex, het resultaat van de Polar conditietest, voorspelt uw maximale zuurstofopname ($VO2_{max}$). De OwnIndex ligt meestal tussen 20 en 95 en is vergelijkbaar met $VO2_{max}$, die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe conditie. Uw lichamelijke activiteitenniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. Hoe hoger de OwnIndex-waarde is, des te beter is uw aërobe conditie.

Algemene instellingen

- **Geluiden**: Kies **On** (Aan) of **Off** (Uit)
- **Button lock** (Knopvergrendeling): Kies **Manual lock** (Handmatige vergrendeling) of **Automatic lock** (Automatische vergrendeling)

Om de knoppen handmatig te vergrendelen houdt u in de tijdweergave de knop LICHT ingedrukt om naar het **Quick menu** (Snelmenu) te openen. Kies **Lock buttons** (Knoppen vergrendelen) en druk op OK. Om de toetsen te ontgrendelen, houdt u de toets LICHT opnieuw even ingedrukt.

Automatische knopvergrendeling wordt geactiveerd wanneer u de knoppen een minuut lang niet hebt ingedrukt.

- **Units** (Eenheden): Kies **Metric units (kg, m)** (Metrische eenheden, kg, m) of **Imperial units (lbs, ft)** (Engelse eenheden, lbs, ft)
- **Recording rate** (Registratie-interval): Kies **1 second, 2 seconds, 5 seconds, 15 seconds** (1 sec., 2 sec., 5 sec. 15 sec.) of **1 minute** (1 min.).

  De trainingscomputer kan uw hartslag, hardloopsnelheid en -tempo en de fietssnelheid en -afstand opslaan met intervallen van 1, 2, 5, 15, of 60 seconden. Een langer interval geeft u meer registratietijd, terwijl u met een korter interval meer hartslag- en andere gegevens kunt registreren. Dit maakt een nauwkeurige analyse op polarpersonaltrainer.com mogelijk.

  Een korter registratie-interval verbruikt het geheugen van de trainingscomputer sneller. Het standaard registratie-interval is 5 seconden.

  De volgende tabel toont de maximale registratietijden voor elk registratie-interval. U ziet dat het registratie-interval gewijzigd kan worden als er minder dan 30 minuten registratietijd over is.

WearLink+ Hybride / Polar H2	Snelheid	Trapfrequer	s3+	GPS	Registratie-interval				
					1s	2s	5s	15s	60s
Uit	Aan	Aan	Uit	Uit	30u 49min	52u 23min	118u 54min	325u 30min	1101u 47min
Uit	Uit	Aan	Uit	Aan	11u 54min	20u 57min	45u 10min	124u 33min	405u 57min
Uit	Aan	Uit	Uit	Aan	13u 5min	23u 17min	50u 23min	137u 39min	446u 17min
Uit	Aan	Aan	Uit	Aan	11u 54min	20u 57min	45u 10min	124u 33min	405u 57min
Aan	Uit	Aan	Uit	Uit	58u 13min	104u 38min	217u 30min	599u 39min	2151u 34min
Aan	Aan	Uit	Uit	Uit	29u 6min	52u 23min	118u 54min	312u 58min	1101u 47min
Aan	Aan	Aan	Uit	Uit	23u 49min	41u 55min	93u 4634min	252u 25min	887u 5min
Aan	Uit	Uit	Uit	Aan	11u 38min	20u 57min	45u 10min	122u 35min	405u 57min
Aan	Uit	Aan	Uit	Aan	10u 41min	19u 3min	40u 56min	112u 365min	371u 58min
Aan	Aan	Uit	Uit	Aan	11u 38min	20u 57min	45u 10min	122u 35min	405u 57min
Aan	Aan	Aan	Uit	Aan	10u 41min	19u 3min	40u 56min	112u 5min	371u 58min
Uit	Uit	Uit	Aan	Aan	11u 54min	20u 57min	45u 10min	124u 33min	405u 57min
Aan	Uit	Uit	Uit	Aan	11u 38min	20u 57min	45u 10min	122u 35min	405u 57min
Aan	Uit	Uit	Aan	Uit	23u 49min	41u 55min	93u 34min	252u 25min	887u 5min
Aan	Uit	Uit	Aan	Aan	10u 41min	19u 3min	40u 56min	112u 5 min	371u 58min
Aan	Uit	Uit	Uit	Uit	104u 38min	208u 48min	433u 0min	1101u 48min	4100u 2min
Uit	Uit	Uit	Aan	Uit	30u 49min	52u 23min	118u 54min	325u 30min	1101u 47min
Uit	Aan	Uit	Uit	Uit	40u 18min	69u 51min	163u 27min	433u 19min	1458u 20min
Uit	Uit	Aan	Uit	Uit	130u 47min	208u 48min	433u 0min	1287u 2min	4100u 2min
Uit	Uit	Uit	Uit	Aan	13u 5min	23u 17min	50u 23min	137u 39min	446u 17min

- **Kies taal Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Português** (Portugees), **Suomi** (Fins) of **Svenska** (Zweeds) en bevestig met OK.

Horloge-instellingen

Om de **Watch settings** (Horloge-instellingen) te wijzigen kiest u **Settings** (Instellingen) > **Watch settings** (Horloge-instellingen)

- **Select alarm repetition** (Alarm herhalen kiezen) **Off** (Uit), **Once** (Eenmaal), **Monday to Friday** (Maandag t/m vrijdag) of **Every day** (Elke dag)
- Kies **Time 1** (Tijd 1), **Time 2** (Tijd 2) of **Time in use** (Tijd in gebruik)
- **Set date** (Stel datum in), **Date format** (Datumnotatie) en **Date separator** (Datumscheidingsteken)
- **Select week' starting day** (Kies eerste dag van de week) **Monday** (Maandag), **Saturday** (Zaterdag) of **Sunday** (Zondag)
- **Select watch face** (Kies wijzerplaat) **Time only** (Alleen tijd), **Time and logo** (Tijd en logo) **Time and event** (Tijd en evenement – als u een evenementdatum op uw PC hebt ingesteld)

Instellingen voor gegevensoverdracht

Kies **Menu** > **Connect** (Verbinden) om de instellingen te wijzigen.

- Kies **Start synchronizing** (Synchroniseren starten) > OK. De trainingsgegevens worden via WebSync gesynchroniseerd met de webservice van polarpersonaltrainer.com of u kunt verbinding maken met WebSync, de instellingen wijzigen en deze overdragen naar uw trainingscomputer.
- Kies **Koppelingen verwijderen?YES** (Ja) of **NO** (Nee). Als u **YES** (Ja) kiest, wordt de koppeling tussen de trainingscomputer en de PC opgeheven.
- Kies **AutoSync** > **Set AutoSync** (Zet automatische synchronisatie) > **On** (Aan) of **Off** (Uit). Als u **On** (Aan) kiest, start de synchronisatie automatisch wanneer u vlak bij uw PC komt.

 *De functie AutoSync is standaard aangeschakeld.*

Snelmenu

Sommige instellingen kunnen met een snelknop worden gewijzigd. U kunt het **Quick menu** (Snelmenu) openen door in de tijdweergave, de pre-trainingsmodus of de trainingsmodus LICHT even ingedrukt te houden. Afhankelijk van de modus waarin u het snelmenu opent, zijn er verschillende functies beschikbaar.

Tijdweergave

Houd in de tijdweergave LICHT ingedrukt om **Quick menu** (Snelmenu) te openen.

- Kies **Lock buttons** (Knoppen vergrendelen) en druk op **OK**. Om de toetsen te ontgrendelen, houdt u de toets **LICHT** opnieuw even ingedrukt.
- Kies alarm herhalen **Alarm** > **Off** (Uit), **Once** (Eenmaal), **Monday to Friday** (Maandag t/m vrijdag) of **Every day** (Elke dag).
- Kies **Time in use** (Tijd in gebruik) > **Time 1** (Tijd 1) of **Time 2** (Tijd 2).

Pre-trainingsmodus

Houd in de pre-trainingsmodus LICHT ingedrukt om **Quick menu** (Snelmenu) te openen.

- Huidige sportprofielinstellingen bewerken Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor meer informatie.
- Hartslaginstellingen bewerken. Zie Hartslaginstellingen (pagina 33) voor meer informatie.

Trainingsmodus

Houd in de tijdweergave LICHT ingedrukt om **Quick menu** te openen.

- Kies **Lock buttons** (Knoppen vergrendelen) en druk op **OK**. Om de toetsen te ontgrendelen, houdt u de toets **LICHT** opnieuw even ingedrukt. **Buttons unlocked** (Knoppen ontgrendeld) verschijnt.
- Kies **Start next phase** (Volgende fase starten) en de trainingscomputer start de volgende fase van uw training.

Deze optie is alleen beschikbaar in trainingssessies die op polarpersonaltrainer.com zijn gemaakt.

- Kies **Search sensor** (Sensor zoeken) en de trainingscomputer begint te zoeken naar de ontbrekende sensor.

Deze keuzemogelijkheid is alleen beschikbaar als de verbinding met één van de sensoren is uitgevallen.

- Kies **Calibrate stride sensor** (Stride sensor kalibreren) om de s3+ stride sensor te kalibreren.

Deze optie is alleen beschikbaar als de s3+ stride sensor wordt gebruikt.

- Kies **Training sounds** (Trainingsgeluiden) en stel de trainingsgeluiden in op **Off** (Uit), **Soft** (Zacht), **Loud** (Luid) of **Very loud** (Zeer luid)
- Kies **Set automatic lap off** (Automatische ronde uit) of **On** (Aan).

Deze keuzemogelijkheid is alleen beschikbaar als snelheidsgegevens beschikbaar zijn, d.w.z. dat de optionele CS snelheidssensor voor fietsen of de s3+ stride sensor voor hardlopen is ingeschakeld voor het sportprofiel.

- Kies **Reset trip** (Traject opnieuw instellen) en kies **Yes/No** (Ja/Nee). **Trip reset** (Traject opnieuw ingesteld) verschijnt.

Deze keuzemogelijkheid is alleen beschikbaar als snelheidsgegevens beschikbaar zijn, d.w.z. dat de optionele CS snelheidssensor of de s3+ stride sensor is ingeschakeld voor het sportprofiel.

- **Set timing view on** (Timingweergave aan) of **off** (Uit)
- Kies **Countdown timer**. Start de countdown timer of stel de tijd in.
- **Set automatic lap off** (Automatische ronde uit) om het automatisch vastleggen van rondes uit te schakelen. Als automatisch vastleggen van rondes is uitgeschakeld, kunt u dit inschakelen door **Set automatic lap on** (Automatische ronde aan) te kiezen.

Deze optie is alleen beschikbaar als afstandsgegevens beschikbaar zijn, d.w.z. dat de optionele s3+ stride sensor, de fietssnelheidssensor of de GPS-sensor wordt gebruikt.

- Kies **Location** (Locatie) om de coördinaten van uw locatie en het aantal zichtbare satellieten weer te geven. De optionele GPS sensor is vereist.
- Kies **Show zone limits** (Zone limieten tonen) als u de hartslaglimieten van de sportzone wilt zien.

Deze keuzemogelijkheid is alleen beschikbaar als de hartslagsensor ingeschakeld is.

9. TOEPASSINGEN

Polar conditietest

De Polar conditietest is een gemakkelijke, veilige en snelle manier om uw aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe (cardiovasculaire) conditie. Uw lichamelijke activiteitenniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar conditietest is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassen.

De aerobe conditie geeft aan hoe goed uw cardiovasculaire systeem de zuurstoftoevoer in uw lichaam regelt. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart. Een goede aerobe conditie heeft veel voordelen voor uw gezondheid. Het helpt bijvoorbeeld een hoge bloeddruk en de kans op cardiovasculaire aandoeningen en hartaanvallen te verlagen. Als u uw aerobe conditie wilt verbeteren, moet u gemiddeld ten minste zes weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil in uw OwnIndex. Mensen met een slechte conditie boeken zelfs nog sneller resultaten. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart.

Uw aerobe conditie verbetert het snelst door trainingstypen waarbij u grote spiergroepen gebruikt. Zulke activiteiten zijn onder andere hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen, en langlaufen.

Om uw voortgang te volgen, moet u tijdens de eerste twee weken een aantal keren uw OwnIndex meten om een basiswaarde te krijgen, en vervolgens de test ongeveer eenmaal per maand herhalen.

Met de Polar conditietest kunt u ook de verwachte maximale hartslag (HF_{max}-p) berekenen. De verwachte HF_{max}-score geeft een nauwkeuriger beeld van de individuele maximale hartslag dan de formule die op leeftijd gebaseerd is (220 – leeftijd). Zie Instellingen van de gebruikersgegevens (pagina 34) voor meer informatie over HF_{max}

Om betrouwbare testresultaten te verkrijgen, zijn de volgende basisvoorwaarden van toepassing.

- U kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor, op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen u praten.
- Doe de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat u ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan uzelf 1 tot 3 minuten voordat u aan de test begint.

Vóór de test

Doe de hartslagsensor om

Zie Hartslagsensor dragen (pagina 14)

voor meer informatieGebruikersgegevens invoeren

Kies **Settings** (Instellingen) > **User information** (Gebruikersinformatie)

Om de Polar conditietest uit te voeren moet u in de gebruikersinstellingen uw persoonlijke gebruikersgegevens en lichamelijke activiteitenniveau op lange termijn invoeren.

Verwachte HFmax inschakelen

Als u uw verwachte maximale hartslag wilt weten, schakel HF_{max} dan in.

Kies **Test** > **Fitness** (Conditie) > **Predicted HRmax** (Verwachte HFmax) > **On** (Aan)

De test uitvoeren

Kies **APPLICATIONS** (Toepassingen) > **Fitness test** (Conditietest) > **Start test**

De voortgangsbalk geeft aan dat de test wordt uitgevoerd. Ontspan u en beperk lichaamsbewegingen en contact met andere mensen.

Als u uw niveau van lichamelijke activiteiten op lange termijn nog niet hebt ingesteld in de gebruikersinstellingen, verschijnt **Set your personal activity level** (Persoonlijke activiteitenniveau instellen). Kies **Top** (Top), **High** (Hoog), **Moderate** (Gemiddeld), of **Low** (Laag). Zie Instellingen van de gebruikersgegevens (pagina 34) voor meer informatie over acitiviteitenniveaus.

Als uw trainingscomputer aan het begin of tijdens de test uw hartslag niet ontvangt, mislukt de test en verschijnt **Test failed**, **Check heart rate transmitter** (Test mislukt, controleer hartslagsensor). Controleer of de elektroden van de hartslagsensor nat zijn, of de band goed vastzit, en start de test opnieuw.

Wanneer de test is afgelopen, hoort u twee geluidssignalen. OwnIndex verschijnt met een numerieke waarde en een niveau-evaluatie. Zie Fitheidsklassen voor meer informatie over evaluaties.

Druk op OMLAAG om uw Verwachte maximale hartslag weer te geven. Druk op OK om de weergave te verlaten.

Bijwerken naar VO2$_{max}$?

- Kies **Yes** (Ja) om de OwnIndex-waarde op te slaan in uw gebruikersinstellingen en het menu **Latest results** (Laatste resultaten).
- Kies alleen **No** (Nee) als u uw klinisch gemeten VO2$_{max}$-waarde kent en deze waarde meer dan één fitheidsklasse verschilt van het OwnIndex-resultaat. In dat geval wordt uw OwnIndex-waarde alleen opgeslagen in het menu **Latest results** (Laatste resultaten). Zie Latest results (Laatste resultaten) voor meer informatie over fitheidstrend.

Bijwerken naar HF max? (Als HFmax-p ingeschakeld is.)

- Kies **Yes** (Ja) om de waarde op te slaan in de gebruikersinstellingen.
- Kies **No** (Nee) als u uw klinisch bepaalde HF$_{max}$ kent.

U kunt de test op elk moment beëindigen door op **STOP** te drukken. Gedurende enkele seconden verschijnt **Fitness Test cancelled** (Conditietest geannuleerd).

Nadat de waarden voor OwnIndex en verwachte HFmax zijn opgeslagen, worden deze gebruikt om het calorieverbruik te berekenen.

Na de test

Fitheidsklassen

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Referentie: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Laatste resultaten

Kies **FITNESS TEST** (Conditietest) > **Latest results** (Laatste resultaten)

In het menu **Latest results** (laatste resultaten) kunt u zien hoe uw OwnIndex-waarde zich heeft ontwikkeld. Op het display worden tot drie laatste OwnIndex-waarden en respectievelijke datums vermeld. Wanneer bestand met laatste resultaten vol raakt, wordt automatisch de oudste waarde verwijderd.

OwnIndex-waarde verwijderen

Kies **FITNESS TEST** (Conditietest) > **Latest results** (Laatste resultaten)

Kies de waarde die u wilt verwijderen en houd LICHT ingedrukt > **Delete value? No/Yes** (Waarde verwijderen? Nee/Ja) verschijnt. Bevestig met OK.

OwnIndex-resultaten analyseren met de software

Door de testresultaten over te dragen naar polarpersonaltrainer.com kunt u de resultaten op verschillende manieren analyseren, en hebt u toegang tot meer gedetailleerde informatie over uw voortgang. Op polarpersonaltrainer.com kunt u ook grafische vergelijkingen maken met eerdere resultaten.

Polar Race Pace

De Race Pace-functie helpt u het gewenste tempo te behouden om uw streeftijd voor een bepaalde afstand te behalen. Bepaal een doeltijd voor de afstand, bijvoorbeeld 45 minuten voor een traject van 10 kilometer.

Tijdens de trainingssessie wordt deze doeltijd en de doelsnelheid vergeleken met de trainingsgegevens. U

kunt zien hoe ver u voor of achter ligt ten opzichte van het ingestelde doel.

U kunt ook nagaan wat welk vast tempo of welke snelheid u moet aanhouden om het gestelde doel te behalen.

De Race Pace-functie en ZoneOptimizer kunnen niet in dezelfde trainingssessie worden gebruikt. De ZoneOptimizer-bepaling gebeurt altijd aan het begin van de trainingssessie, voordat de feitelijke trainingsfase start. Dan is het erg moeilijk om de Race Pace-meting op de juiste locatie te starten.

Race Pace-functie gebruiken

Voordat u de Race Pace-functie gaat gebruiken moet u een snelheidssensor hebben ingeschakeld (de CS snelheidssensor W.I.N.D. of de s3+ stride sensor) voor het sportprofiel dat u in uw trainingssessie wilt gebruiken. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor meer informatie.

1. Kies **MENU** > **Applications** (Toepassingen) > **Race pace** (Wedstrijdtempo) > **Select sport** (Selecteer sport) > **Set race pace** (Wedstrijdtempo instellen) > **Set target distance in km/mi** (Stel doelafstand in km/mijl in) > **Set target time** (Stel doeltijd in) > **Race pace set to xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (Wedstrijdtempo ingesteld op xx:xx min/km of min/mijl) verschijnt.
2. Om het wedstrijdtempo voor uw trainingssessie in te stellen kiest u **MENU** > **Applications** (Toepassingen) > **Race pace** (Wedstrijdtempo) > **Select sport** (Selecteer sport) > **Start training session with race pace** (Start trainingssessie met wedstrijdtempo), en bevestigt u dit met OK.

10. NIEUWE HARTSLAGSENSOR GEBRUIKEN

Nieuwe hartslagsensor gebruiken

Indien je een nieuwe, compatibele hartslagsensor koopt als een accessoire, dan dient deze aan de trainingscomputer gekoppeld te worden. Dit wordt koppelen genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw trainingscomputer alleen signalen van uw hartslagsensor ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in een groep.

 *Houd er rekening mee dat de WearLink W.I.N.D. / Polar H2 hartslagsensor geen hartslag meet in het water.*

Nieuwe hartslagsensor koppelen aan trainingscomputer

Doe de hartslagsensor om en zorg dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) bent van andere hartslagsensoren.

1. Kies **Menu** > **Settings** > **Sport profiles** > **Sport** > **Heart rate transmitter** > **Search new** (Menu > Instellingen > Sportprofielen > Sport > Hartslagsensor > Nieuwe zoeken) en druk op OK.
2. De trainingscomputer begint met zoeken naar het sensorsignaal; **Searching for new heart rate transmitter** (Nieuwe hartslagsensor zoeken) verschijnt.
3. Als de nieuwe sensor herkend is, verschijnt **Heart rate transmitter is found** (Hartslagsensor gevonden). De koppeling is voltooid.
4. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **Heart rate transmitter not found** (Hartslagsensor niet gevonden) of **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** (Storing door andere hartslagsensoren. Verplaats u.)., **Try again? YES / NO** (Opnieuw proberen? Ja/Nee) verschijnt.
5. Kies **YES** (Ja) om opnieuw te gaan zoeken.
6. Kies **NO** (Nee) om het zoeken te staken.
7. Houd de knop TERUG even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

11. NIEUWE ACCESSOIRE GEBRUIKEN

Als u een nieuwe accessoire in gebruik neemt, dient deze bij de trainingscomputer aangemeld te worden. Dit wordt koppelen genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw trainingscomputer alleen signalen van uw accessoire ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in een groep.

Nieuwe snelheidssensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de snelheidssensor correct gemonteerd is.

1. Kies **Menu** > **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Cycling (Bike 1)** (Fietsen – Fiets 1) > **Bike 1 settings** (Instellingen fiets 1) > **Speed sensor** (Snelheidssensor) > **Search new** (Nieuwe zoeken) en druk op OK.
2. **Press OK to start the test drive** (Druk op OK om de test te starten) verschijnt.
3. Druk op OK en **Searching for new speed sensor** (Nieuwe snelheidssensor zoeken) verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de snelheidssensor te zoeken. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
4. Als de nieuwe snelheissensor is herkend, verschijnt **Speed sensor is found** (Snelheidssensor gevonden). De koppeling is voltooid.
5. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **Speed sensor not found** (Snelheidssensor niet gevonden) of **Other speed sensors interfering. Move further.** (Storing door andere snelheidssensoren. Verplaats u.)., **Try again? YES / NO** (Opnieuw proberen? Ja/Nee) verschijnt.
6. Kies **YES** (Ja) om opnieuw te gaan zoeken.
7. Kies **NO** (Nee) om het zoeken te staken.
8. Houd de knop TERUG even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Zie de gebruiksaanwijzing van de snelheidssensor of video-instructies op http://www.polar.com/en/support/video_tutorials voor meer informatie over het monteren van de snelheidssensor.

Nieuwe trapfrequentiesensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de trapfrequentiesensor correct gemonteerd is.

1. Kies **Menu** > **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Cycling (Bike 1)** (Fietsen – Fiets 1) > **Bike 1 settings** (Instellingen fiets 1) > **Cadence sensor** (Trapfrequentiesensor) > **Search new** (Nieuwe zoeken) en druk op OK.
2. **Press OK to start the test drive** (Druk op OK om de test te starten) verschijnt.
3. Druk op OK en **Searching for new cadence sensor** (Nieuwe trapfrequentiesensor zoeken) verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de trapfrequentiesensor te zoeken. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
4. Als de nieuwe trapfrequentiesensor is herkend, verschijnt **Cadence sensor is found** (Trapfrequentiesensor gevonden). De koppeling is voltooid.
5. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **Cadence sensor not found** (Trapfrequentiesensor niet gevonden) of **Other cadence sensors interfering. Move further.** (Storing door andere trapfrequentiesensoren. Verplaats u.)., **Try again? YES / NO** (Opnieuw proberen? Ja/Nee) verschijnt.
6. Kies **YES** (Ja) om opnieuw te gaan zoeken.
7. Kies **NO** (Nee) om het zoeken te staken.
8. Houd de knop TERUG even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Zie de gebruiksaanwijzing van de trapfrequentiesensor of video-instructies op http://www.polar.com/en/support/video_tutorials voor meer informatie over het monteren van de trapfrequentiesensor.

Nieuwe GPS sensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de GPS sensor correct en rechtopstaand is bevestigd, en dat u de GPS sensor om dezelfde arm draagt als uw trainingscomputer. Zorg dat de GPS sensor is ingeschakeld. Zie de gebruiksaanwijzing van de GPS sensor voor meer informatie over het instellen van de GPS sensor.

1. Kies **Menu** > **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Running** (Hardlopen) > **GPS sensor** > **Search new** (Nieuwe zoeken) en druk op OK.
2. **Searching for new GPS sensor** (Nieuwe GPS sensor zoeken) verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de GPS sensor te zoeken.
3. Als de nieuwe GPS sensor is herkend, wordt **GPS sensor is found** (GPS sensor is gevonden) weergegeven. De koppeling is voltooid.
4. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **GPS sensor not found** (GPS sensor niet gevonden) of **Other GPS sensors interfering. Move further.** (Storing door andere GPS sensoren. Verplaats u.)., **Try again? YES / NO** (Opnieuw proberen? Ja/Nee) verschijnt.
5. Kies **YES** (Ja) om opnieuw te gaan zoeken.
6. Kies **NO** (Nee) om het zoeken te staken.
7. Houd de knop TERUG even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Nieuwe stride sensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de stride sensor correct op uw schoen bevestigd is.

1. Kies **Menu** > **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) > **Running** (Hardlopen) > **Stride sensor** > **Search new** (Nieuwe zoeken) en druk op OK.
2. **Searching for new stride sensor** (Nieuwe stride sensor zoeken) verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de stride sensor te zoeken.
3. Als de nieuwe stride sensor is herkend, verschijnt **Stride sensor is found** (Stride sensor gevonden). De koppeling is voltooid.
4. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **Stride sensor not found** (Stride sensor niet gevonden) of **Other stride sensors interfering. Move further.** (Storing door andere stride sensoren. Verplaats u.)., **Try again? YES / NO** (Opnieuw proberen? Ja/Nee) verschijnt.
5. Kies **YES** (Ja) om opnieuw te gaan zoeken.
6. Kies **NO** (Nee) om het zoeken te staken.
7. Houd de knop TERUG even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Zie de gebruiksaanwijzing van de stride sensor of video-instructies op http://www.polar.com/en/support/video_tutorials voor meer informatie over het installeren van de stride sensor.

12. ACHTERGRONDINFORMATIE

Polar sport zones

Polar sport zones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in hartslaggebaseerde training. De training wordt verdeeld in vijf sport zones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met sport zones kunt u gemakkelijk trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteits % of HF_{max}, hsm	Voorbeeld trainingsduur	Trainingsnut
MAXIMUM	90-100% 171-190 hsm	minder dan 5 minuten	Nut: maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren. Gevoel: zeer uitputtend voor ademhaling en spieren. Aanbevolen voor: zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.
INTENSIEF	80–90% 152–172 hsm	2-10 minuten	Nut: beter in staat tot langdurige hoge snelheden. Gevoel: vermoeide spieren en zware ademhaling. Aanbevolen voor: ervaren atleten voor hele jaar training en van verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker tijdens voorseizoen.
GEMIDDELD	70-80% 133-152 hsm	10-40 minuten	Nut: verbetert het algemeen trainingstempo, vergemakkelijkt gemiddelde intensiteitsoefeningen en verbetert efficiëntie. Gevoel: constante en beheerste snelle ademhaling. Aanbevolen voor: atleten in training voor evenementen of strevend naar betere prestaties.
LICHT	60-70% 114-133 hsm	40-80 minuten	Nut: verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en vergroot de vetverbranding. Gevoel: prettig en gemakkelijk, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten. Aanbevolen voor: iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens wedstrijdseizoen.
ZEER LICHT	50-60% 104-114 hsm	20-40 minuten	Nut: helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel. Gevoel: erg gemakkelijk, lichte inspanning. Aanbevolen voor: herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.

HR_{max} = Maximale hartslag (220-leeftijd). Voorbeeld: 30 jaar oud, 220–30=190 hsm.

In **hartslagzone 1** wordt op een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat uw prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. U kunt het herstelproces versnellen met een training op zeer lichte intensiteit.

Trainen in **hartslagzone 2** is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aeroob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken moet men volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbetert in **hartslagzone 3**. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sport

zones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aeroob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de beenderspieren.

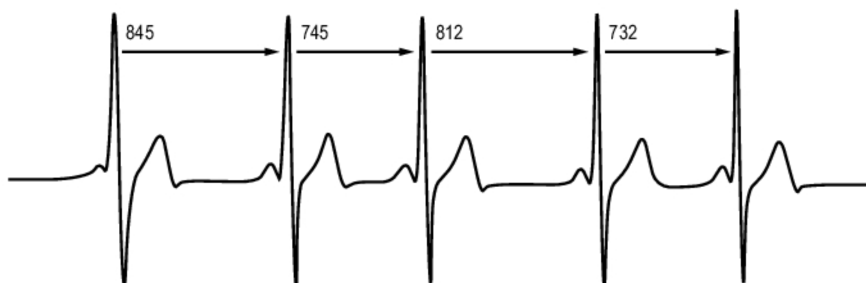
Als uw doel concurreren op topniveau is, zult u moeten trainen in de **hartslagzones 4** en **5**. In deze zones traint u anaeroob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties te leveren.

De Polar hartslagzones kunnen worden gepersonaliseerd met een klinisch gemeten HF_{max}-waarde of door een veldtest te doen en zelf de waarde te meten. Probeer de gehele zone te gebruiken als u traint in een hartslagzone. Het midden van de zone is een goed doel, maar u hoeft uw hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan aan de trainingsintensiteit. Wanneer u bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstelniveaus, evenals omgevingsfactoren. Het is belangrijk op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en uw trainingsprogramma daarop aan te passen.

Hartslagvariatie

De snelheid waarmee het hart klopt, varieert per slag. Hartslagvariatie (HSV) is de variatie van slagintervallen, ook bekend als R-R-intervallen.



De HSV geeft de schommelingen van de hartslag rond een gemiddelde hartslag aan. Een gemiddelde hartslag van 60 slagen per minuut (hsm) betekent niet dat het interval tussen twee opeenvolgende hartslagen exact 1,0 seconde is, maar kan variëren van 0,5 tot 2,0 seconde.

De HSV wordt beïnvloed door de aerobe conditie. De HSV van een hart in goede conditie is meestal groot in rust. Andere factoren die de HSV beïnvloeden zijn leeftijd, genen, lichaamshouding, tijdstip en gezondheidstoestand. Tijdens inspanning wordt de HSV lager als de hartslag hoger wordt en de inspanningsintensiteit groter wordt. De HSV neemt ook af tijdens perioden van stress.

De HSV wordt geregeld door het autonome zenuwsysteem. Parasympathetische activiteit verlaagt de hartslag en verhoogt de HSV, terwijl sympathetische activiteit de hartslag verhoogt en de HSV verlaagt.

De HSV wordt gebruikt bij de functies OwnIndex en ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

De Polar ZoneOptimizer-functie past uw sportzones aan op basis van uw persoonlijke gegevens, waaronder uw hartslagvariatie. Hij adviseert een lagere dan wel hogere trainingsintensiteit als weinig dan wel veel hartslagvariatie is vastgesteld. Hij geeft u ook feedback over uw hartslagzones in vergelijking met uw

normale niveau.

Voordelen van de ZoneOptimizer-functie

Elke sport geeft een andere fysiologische reactie, welke kort beschreven is in de Polar sport zones (pagina 47). De ZoneOptimizer-meting houdt rekening met uw persoonlijke gegevens, waaronder uw hartslagvariatie, en personaliseert uw sportzones vóór elke trainingssessie.

Meting ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer adviseert een lagere dan wel hogere trainingsintensiteit als weinig dan wel veel hartslagvariatie is vastgesteld bij een gegeven hartslag. Hij geeft u ook feedback als uw huidige limieten hoger zijn dan, gelijk zijn aan of lager zijn dan uw normale niveau in vergelijking met eerdere metingen. U kunt feedback krijgen over uw dagelijkse fysiologische toestand door erop te letten hoe snel en hoe gemakkelijk u kunt trainen bij de aanbevolen hartslagen.

Actie	Hartslag in slagen per minuut	Duur	Hoe te realiseren
Houd uw hartslag tussen 70 en 100 hsm.	70 - 100 hsm	2 minuten	Blijven staan of op zeer lichte trainingsintensiteit trainen, bijvoorbeeld rustig wandelen.
Hartslag binnen twee minuten geleidelijk laten toenemen van 100 tot 130 hsm.	100 - 130 hsm	2 minuten	Stevig wandelen, fietsen of joggen op een lage intensiteit gedurende warming-up.
Hartslag geleidelijk laten toenemen tot boven 130 hsm.	> 130 hsm	Ten minste 30 seconden	Hartslag geleidelijk laten toenemen en doorgaan als gepland. De ZoneOptimizer-bepaling wordt binnen een minuut voltooid.

Meetfasen

De bepaling van de limiet van de hartslagzone vindt plaats in drie fasen.

1. **Voorbereiding op trainingssessie en er is ruim voldoende hartslagvariatie.** Omdat de hartslagvariatie ruim voldoende is, is dit een geschikte fase om dagelijkse veranderingen vast te stellen. In absolute cijfers betekent dit hartslagen van 70 tot 100 hsm.
2. **Warming-up, hartslag stijgt langzaam en hartslagvariatie daalt.** Tijdens deze fase begint de hartslagvariatie te dalen en het lichaam bereidt zich voor op hogere trainingsintensiteiten. In absolute cijfers betekent dit hartslagen van 100 tot 130 hsm.
3. **Hartslagvariatie vlakt af.** Na deze fase blijft de hartslagvariatie op een zeer laag niveau of verdwijnt bijna geheel.. Dit vindt doorgaans plaats op ongeveer 130 hsm en hoger. Alle zone limieten worden bijgewerkt nadat de hartslag onafgebroken – ten minste 30 seconden lang – boven de bovenste limiet van fase 2 (130 hsm / 75% van HF_{max}) is geweest.

De begeleiding van ZoneOptimizer gebruikt gewoonlijk absolute getallen (70-100-130 hsm), maar de twee hoogste veranderen als de persoonlijke HF_{max} erg laag is. De bovenlimiet van de tweede fase, die normaal 130 hsm is, komt niet boven 75% van HF_{max}. Dit gebeurt automatisch; u hoeft daar niets voor te doen.

Bij ZoneOptimizer mag de duur van fase 1 (voorbereiden op trainingssessie, hartslag tussen 70 en 100 hsm) verschillen van die van fase 2 (warming-up, hartslag tussen 100 en 130 hsm). De aanbevolen minumumduur om de limitieten goed te kunnen bepalen is twee minuten voor fase 1, twee minuten voor fase 2 en een halve minuut of meer voor fase 3.

De ZoneOptimizer-functie is ontwikkeld voor gebruik door gezonde mensen. Bepaalde medische factoren kunnen

ertoe leiden dat de ZoneOptimizer-bepaling op basis van hartslagvariaties niet lukt of lagere trainingsintensiteiten opleveren. Deze factoren zijn onder andere een hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, en het gebruik van bepaalde medicijnen.

Maximale hartslag

Maximale hartslag (HF_{max}) is het hoogste aantal hartslagen per minuut (hsm) bij een maximale fysieke inspanning. De waarde is persoonlijk en hangt af van de leeftijd, erfelijke factoren, en het conditieniveau. De waarde kan ook variëren afhankelijk van de beoefende sport. HF_{max} wordt gebruikt om de trainingsintensiteit uit te drukken.

Maximale hartslag bepalen

Uw HR_{max} kan op verschillende manieren worden bepaald.

- De meest nauwkeurige methode is uw HF_{max} klinisch te laten meten, doorgaans op een loopband of hometrainer, onder toezicht van een cardioloog of een sportfysioloog.
- U kunt uw HF_{max} ook bepalen door een veldtest samen met een trainingspartner te doen.
- U kunt een HF_{max}-p-score verkrijgen die uw HF_{max} bepaalt door de Polar conditietest te doen.
- HF_{max} kan ook worden geschat aan de hand van de vaak gebruikte formule: 220 – leeftijd, alhoewel onderzoek aantoont dat die methode niet erg nauwkeurig is, vooral voor ouderen en personen die al vele jaren fit zijn.

Als u de afgelopen weken stevig hebt getraind en weet dat u veilig uw maximale hartslag kunt halen, kunt u veilig een test doen om zelf uw HF_{max} te bepalen. Het is raadzaam tijdens de test een trainingspartner te hebben. Als u onzeker bent, raadpleeg dan een dokter voordat u de test doet.

Hier is een voorbeeld van een eenvoudige test.

Stap 1: warm gedurende 15 minuten op, op een vlak terrein, om uw normale trainingstempo op te bouwen.

Stap 2: kies een heuvel of trap die meer dan 2 minuten kost om te beklimmen. Ren eenmaal de heuvel of trap op, in een zo snel mogelijk tempo dat u 20 minuten zou kunnen volhouden. Ga terug naar de voet van de heuvel of de trap.

Stap 3: ren nogmaals de heuvel of de trap op, in een zo snel mogelijk tempo dat u net 3 kilometer zou kunnen volhouden. Noteer uw hoogste hartslag. Uw maximale hartslag is ongeveer 10 slagen hoger dan de genoteerde waarde.

Stap 4: ren terug de heuvel af, en laat daarbij uw hartslag 30-40 slagen per minuut zakken.

Stap 5: ren nogmaals de heuvel/trap op, in een tempo dat u slechts 1 minuut zou kunnen volhouden. Probeer tot halverwege de heuvel of de trap te rennen. Noteer uw hoogste hartslag. Hierdoor komt u dicht in de buurt van uw maximale hartslag. Gebruik deze waarde als uw maximale hartslag bij het instellen van trainingszones.

Stap 6: zorg voor een goede cooling-down van minimaal 10 minuten.

Loopfrequentie en paslengte

Pasfrequentie* is het aantal keren per minuut dat de voet met de stride sensor* de grond raakt.

Paslengte* is de gemiddelde lengte van een pas. Dat is de afstand tussen uw linker- en rechtervoet wanneer deze de grond raken.

Loopsnelheid = 2 * paslengte * pasfrequentie

Er zijn twee manieren om sneller te lopen: uw benen met een hogere frequentie bewegen of grotere passen nemen.

Top langeafstandslopers lopen gewoonlijk met een hoge pasfrequentie van 85-95. Heuvel op zijn de

pasfrequentiewaarden lager. Heuvel af zijn ze hoger. Lopers passen hun paslengte aan om snelheid op te bouwen; de paslengte neemt toe naarmate de snelheid toeneemt.

De meest gemaakte fout bij beginnende lopers is het maken van te grote passen. De meest efficiënte paslengte is de natuurlijke – die waarbij men zich het prettigst voelt. U kunt tijdens wedstrijden harder lopen door uw beenspieren te versterken, zodat deze u met grotere stappen vooruit brengen.

Probeer ook de efficiëntie van de pasfrequentie te maximaliseren. Het is niet eenvoudig om de pasfrequentie te verbeteren, maar als u op de juiste wijze traint, kunt u het gedurende de gehele sessie volhouden en uw prestaties maximaliseren. Om pasfrequentie te ontwikkelen, moet de zenuw-spierbinding betrekkelijk vaak worden getraind. Eenmaal per week een sessie pasfrequentie trainen is een goed begin. Neem wat pasfrequentiewerk op in de rest van uw week. Tijdens lange, gemakkelijke afstanden kunt u zo nu en dan de pasfrequentie opvoeren.

Bij het trainen voor langere loopevenementen (½ marathon, marathon, of langer), kan het handig zijn om uw pasfrequentie te volgen. Een lage pasfrequentie bij het verwachte wedstrijdtempo kan later in de wedstrijd problemen opleveren, als uw benen vermoeid raken. Een manier om dit te voorkomen is de beensnelheid te verhogen bij het verwachte wedstrijdtempo. U kunt uw training computer instellen om tempo en pasfrequentie aan te geven. Probeer uw paslengte te verkleinen en uw pasfrequentie te verhogen, terwijl u hetzelfde tempo aanhoudt (stel een smalle tempozone in om u audiofeedback te geven). U kunt als doel proberen de pasfrequentie te verhogen tot boven het volgende:

- 80/min (4 uur marathon)
- 85/min (3 uur 30 min marathon)
- 88/min (3 uur marathon)

Dit is slechts een algemene richtlijn. Langere lopers hebben van nature enigszins lagere pasfrequentie. Lopers dienen ook te letten op wat voor hen persoonlijk comfortabel voelt.

Een goede manier om de paslengte te verbeteren, is specifieke krachtsinspanningen te ondernemen, zoals over heuvels lopen, in los zand lopen, of trappen op lopen. Een zesweekse trainingsperiode met daarin krachtwerk zou moeten leiden tot merkbare verbeteringen van de paslengte, en als dit wordt gecombineerd met een snellere beensnelheid (zoals korte passen bij het beste 5 km-tempo), zouden ook merkbare verbeteringen van de algemene snelheid moeten kunnen worden waargenomen.

*Optionele s3+ stride sensor vereist.

Polar Running Index

De Running Index is een gemakkelijke manier om uw prestatiewijzigingen te volgen. Uw prestatie (hoe snel/gemakkelijk u kunt lopen met een bepaald tempo) wordt direct beïnvloedt door uw aerobe conditie (VO_{2max}) en trainingseconomie (hoe efficiënt is uw lichaam tijdens het lopen). De Running Index is een meting van deze beïnvloeding. Door in de loop der tijd uw Running Index te registreren, kunt u uw voortgang volgen. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat uw tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau. De functie Running Index berekent zulke verbeteringen. De Running Index biedt u ook dagelijkse informatie over uw loopprestatieniveau, dat per dag kan verschillen.

Voordelen van de Running Index:

- benadrukt de positieve effecten van goede trainingssessies en rustdagen.
- volgt de ontwikkeling van de conditie en prestaties bij verschillende hartslagniveaus – niet alleen bij maximale prestatie.
- u kunt uw optimale loopsnelheid bepalen door de Running Indexen van verschillende soorten trainingssessies te vergelijken.
- benadrukt de vooruitgang door een betere looptechniek en conditieniveau.

De Running Index wordt tijdens elke trainingssessie berekend, wanneer de hartslag en het signaal van de Polar s3+ stride sensor, de Polar G5 GPS sensor of de Polar G3 GPS sensor W.I.N.D.* worden geregistreerd, en de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- de snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten.
- de hartslag moet hoger zijn dan 40% van HRR (hartslagreserve). De hartslagreserve (HRR) is het verschil

tussen de maximale hartslag en de rusthartslag.

Zorg dat de stride sensor gekalibreerd is. De berekening begint wanneer u de registratie van de sessie start. Tijdens de sessie mag u eenmaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren.

Aan het einde toont de trainingscomputer een Running Index-waarde en slaat het resultaat op in de sectie Trainingsbestanden. Vergelijk uw resultaat met de onderstaande tabel. Met behulp van de software kunt u uw voortgang van Running Index-waarden volgen en analyseren tegen tijd en verschillende loopsnelheden. Of vergelijk waarden van verschillende trainingssessies en analyseer ze over de korte en lange termijn.

Kortetermijnanalyse

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Referentie: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Dagelijks kan er variatie zitten in de Running Indexen vanwege wijzigingen in de loopomstandigheden zoals ondergrond, heuvels, wind en temperatuur.

Langetermijnanalyse

De Running Index-waarde geeft aan in welke tijd u bepaalde afstanden kunt lopen.

De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. **De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.**

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:mm:ss)	10 km (u:mm:ss)	21,098 km (u:mm:ss)	42,195 km (u:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

* Optionele Polar s3+ stride sensor of Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D. vereist.

Functie Trainingsbelasting en -herstel van Polar

De functie Trainingsbelasting en -herstel vertelt u, in kalenderweergave van polarpersonaltrainer.com, op

duidelijke wijze hoe intensief uw trainingssessie was en hoeveel tijd nodig is voor volledig herstel. De functie laat u zien of u voldoende hersteld bent voor de volgende sessie en helpt u de balans te vinden tussen rusten en trainen. Op polarpersonaltrainer.com kunt u uw totale trainingsbelasting controleren, uw training optimaliseren en de ontwikkeling van uw prestaties volgen.

De functie Trainingsbelasting en -herstel houdt rekening met verschillende factoren die van invloed zijn op uw trainingsbelasting en hersteltijd, zoals de hartslag tijdens uw training, de trainingsduur en enkele persoonlijke factoren zoals geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. Het voortdurend volgen van uw trainingsbelasting en herstel helpt u uw persoonlijke limieten te herkennen, over- en ondertraining te voorkomen, en de duur en intensiteit van de training af te stemmen op uw dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen.

De functie Trainingsbelasting en -herstel helpt u uw totale trainingsbelasting te controleren, uw training te optimaliseren en de ontwikkeling van uw prestaties te volgen. De functie maakt verschillende soorten trainingssessies vergelijkbaar met elkaar en helpt u de perfecte balans te vinden tussen rusten en trainen.

Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over trainingsbelastin en -herstel.

Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen

Polar heeft duurtrainingsprogramma's ontwikkeld voor hardlopen en fietsen en deze zijn voor u beschikbaar op polarpersonaltrainer.com. U krijgt een persoonlijk trainingsprogramma die optimaal op uw huidige conditieniveau is afgestemd.

Duurtrainingsprogramma's zijn ideaal voor u als hardlopen of fietsen in uw trainingsprogramma is opgenomen. Duurtrainingsprogramma's verbeteren uw cardiovasculaire conditie en zijn niet bedoeld voor een bepaald sportevenement.

Duurtrainingsprogramma's zijn doorlopend, d.w.z. het programma gaat door totdat u het wilt stoppen. Het programma begeleidt u bij een juiste trainingswijze door de hoeveelheid training, de trainingsintensiteit en de planning op werkdagen vast te stellen voor een optimale conditieverbetering.

Het trainingsprogramma werkt samen met de ZoneOptimizer-functie, zodat de trainingsprogramma's worden afgestemd op uw persoonlijke sportzones zoals door de ZoneOptimizer zijn bepaald. Zie Polar ZoneOptimizer (pagina 48) voor meer informatie.

Geschikt startniveau van het programma voor iedereen

Het programmaniveau moet bekend zijn voordat een geschikte trainingsmodule kan worden gekozen. De bepaling van het programmaniveau kan als volgt geschieden:

- door automatisch gebruik van uw vroegere trainingsgeschiedenis op polarpersonaltrainer.com
- of door middel van een korte vragenlijst die u kunt invullen.

Algemene programma's bestaan uit vier weken durende trainingsmodules. De trainingsmodule van niveau 1 is de minst veeleisende en de module van niveau 20 de meest veeleisende. De stappen van 1 t/m 20 zijn lineair, wat betekent dat u uw conditie stap voor stap kunt verbeteren (bijvoorbeeld van niveau 7 tot niveau 8 enz.).

Trainingsmodules en uw trainingsactiviteit zijn aan elkaar gekoppeld, zodat trainingsmodules meer uitdagend worden naarmate uw trainingsactiviteit toeneemt, maar ook minder uitdagend worden als uw trainingsactiviteit afneemt.

De beginnersfase bestaat uit de niveaus 1 t/m 5. De trainingsmodule van vier weken in deze fase bevat voornamelijk middellange en lange trainingssessies; intervaltrainingssessies worden vanaf niveau 5 gegeven.

De gemiddelde fase bestaat uit de niveaus 6 t/m 10. De trainingsmodule van vier weken in deze fase bevat voornamelijk middellange, lange en intervaltrainingssessies; tempotrainingssessies worden vanaf niveau 11 gegeven.

De gevorderde fase bestaat uit de niveaus 11 t/m 20. De trainingsmodule van vier weken in deze fase

bevat voornamelijk middellange, lange, interval- en tempotrainingssessies; gemakkelijke trainingssessies worden vanaf niveau 12 gegeven.

Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over Polar duurtrainingsprogramma's.

Trainingsartikelen van Polar

Ga naar Polar Article Library [http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles] voor meer feiten en tips om uw run te verbeteren.

13. BELANGRIJKE INFORMATIE

Onderhoud van het product

Net als met elk ander elektronisch instrument dient u zorgvuldig om te gaan met de Polar trainingscomputer. Onderstaande aanwijzingen helpen u om in overeenstemming met de garantievoorwaarden te handelen en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

Zender: Maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Borstband: Spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de band zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de band kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de band niet en vouw de elektroden niet strak om.



Controleer het label op uw borstband om te zien of de borstband in de wasmachine gewassen mag worden. Stop de band of zender nooit in een droger!

Trainingscomputer en sensoren: Houd uw trainingscomputer en sensoren schoon. Voor behoud van de waterdichtheid mogen de trainingscomputer en de sensoren niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd en niet in water worden gedompeld. Reinig de trainingscomputer en de sensoren met een oplossing van zachte zeep en water en spoel ze af met schoon water. Dompel ze niet in water. Droog ze zorgvuldig af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Bewaar uw trainingscomputer en sensoren op een koele en droge plaats. Bewaar ze niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). De trainingscomputer en de hartslagsensor zijn waterdicht en kunnen in het water worden gebruikt. Andere compatibele sensoren zijn spatwaterdicht en kunt u bij regenachtig weer gebruiken. Stel de trainingscomputer niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat de trainingscomputer bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Vermijd harde schokken voor de trainingscomputer en de sensoren; anders kunnen deze beschadigd raken.

De gebruikstemperatuur ligt tussen –10 °C tot +50 °C / +14 °F tot +122 °F.

Service

Het is raadzaam om tijdens de garantieperiode van twee jaar de servicewerkzaamheden alleen door een erkend Polar Service Center te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie Beperkte internationale Polar-garantie (pagina 63) voor meer informatie

Ga naar www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

Registreer uw Polar product via http://register.polar.fi/ om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op uw wensen kunnen blijven afstemmen.



Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie bij polarpersonaltrainer.com, de Polar nieuwsbrief en de discussieforums.

Batterijen vervangen

De batterijen van de RCX5 trainingscomputer en de WearLink®+ Hybride / Polar H2 hartslagsensor kunt u zelf vervangen. Volg de instructies in het hoofdstuk Batterijen zelf vervangen als u de batterijen zelf wilt vervangen.

De batterijen van de snelheids- en trapfrequentiesensoren kunnen niet worden vervangen. Polar heeft deze sensoren verzegeld voor een maximale mechanische levensduur en betrouwbaarheid. De sensoren zijn voorzien van batterijen met een lange levensduur. Neem voor een nieuwe sensor contact op met uw erkende Polar Service Center of uw officiële Polar-dealer.

Zie de gebruiksaanwijzing van het desbetreffende product voor informatie over het vervangen van de batterij van de Polar s3+ stride sensor, de Polar G5 GPS-sensor en de Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D.

Houd rekening met het volgende als u de batterijen gaat vervangen.

- Het symbool voor een bijna lege batterij verschijnt wanneer er nog 10-15% van het batterijvermogen over is.
- Voorkom gegevensverlies door alle gegevens van uw RCX5 over te dragen naar polarpersonaltrainer.com voordat u de batterij gaat vervangen. Zie Gegevens overdragen (pagina 28) voor meer informatie.
- Veelvuldig gebruik van de verlichting zal de levensduur van de batterij verkorten.
- Bij koud weer kan het batterijsymbool verschijnen, maar het verdwijnt weer zodra de temperatuur stijgt.
- Verlichting en geluid worden automatisch uitgeschakeld wanneer het batterijsymbool wordt weergegeven. Alarmen die vóór het verschijnen van het batterijsymbool ingesteld zijn, blijven actief.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden opgeruimd.

Zelf batterijen vervangen

Als u zelf de batterijen van de trainingscomputer en de hartslagsensor gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies:

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dient u deze te vervangen door een nieuwe. Deze afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij de officiële Polar dealer met een ruim assortiment en bij erkende Polar Service Centers. In de VS en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar via www.shoppolar.com [http://www.shoppolar.com]. Ga naar www.polar.com [http://www.polar.com] om de online shoppolar-winkel voor uw land te zoeken.

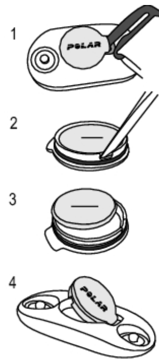
Als u een nieuwe en volle batterij vastpakt, houdt deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontlaadt. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het batterijvermogen en de levensduur.

Batterij van de Trainingscomputer verwisselen



1. Open het afsluitklepje door het met een muntstuk van CLOSE (Dicht) naar OPEN te draaien.
2. Als u de batterij van de trainingscomputer (2) vervangt, verwijder dan de batterijklep en til de batterij voorzichtig naar buiten met een geschikt stevig staafje of stangetje, bijvoorbeeld een tandenstoker of kleine schroevendraaier. Gebruik bij voorkeur niet-metalen gereedschap voor het uitnemen van de batterij. Pas op dat u het metalen geluidselement (*) en de groeven niet beschadigt. Plaats een nieuwe batterij met de positieve (+) pool naar buiten gericht.
3. Vervang de oude afsluitring door een nieuwe (indien beschikbaar) en laat deze goed aansluiten tegen de groef van het klepje om de waterdichtheid te waarborgen.
4. Plaats het afsluitklepje weer terug en draai dit rechtsom naar CLOSE (Dicht).
5. Voer de basisinstellingen weer in.

De Batterij van de Polar H2 Hartslagsensor verwisselen.



1. Til het batterijklepje omhoog met de klem op de borstband.
2. Verwijder de oude batterij uit de batterijdeksel met een klein stokje of staafje, bijvoorbeeld een tandenstoker. Een niet-metalen hulpmiddel heeft de voorkeur. Wees voorzichtig om de deksel van de batterij niet te beschadigen.
3. Plaats de batterij in de deksel met de negatieve (-) kant naar buiten. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. U dient een klikgeluid te horen.

De Batterij van de Polar WearLink+ Hybrid Hartslagsensor verwisselen



1. Gebruik een munt om het batterijklepje te openen door dit linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij in de deksel met de negatieve (-) kant naar buiten. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
3. Druk de deksel terug in de zender.
4. Draai met de munt de deksel rechtsom naar CLOSE.



Als u de batterij door een onjuist type batterij vervangt, bestaat het risico op explosie.

Ga naar www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos] voor video-instructies over het vervangen van de batterijen.

Energiebesparende modus

De energiebesparende modus is standaard ingeschakeld. 's Nachts, van 24:00u tot 06:00u / 12:00am tot 06:00am wordt het display van de trainingscomputer automatisch uitgeschakeld. Gedurende die tijd is de functie AutoSync niet ingeschakeld. Druk op een willekeurige knop om de energiebesparende modus te verlaten. Na vijf minuten gaat het display terug naar de energiebesparende modus.



U kunt de tijdstippen waarop de energiebesparende modus wordt ingeschakeld aan uw trainingsschema aanpassen met de WebSync-software. Raadpleeg de WebSync Help-functie voor meer informatie.

Levensduur batterij van RCX5

De levensduur van de batterij van de RCX5 trainingscomputer is gemiddeld 8 tot 11 maanden, afhankelijk van de functies en sensoren die u gebruikt. De volgende aanwijzingen helpen u om de levensduur van de batterij te verlengen.

Om de levensduur van 11 maanden van de batterij te waarborgen doet u het volgende.

- Schakel de AutoSync-functie uit in **Connect** (Verbinden) > **AutoSync**.
- Schakel de GPS-sensor uit als u geen behoefte hebt aan gegevens over snelheid, afstand en locatie.

Als u geen gegevens nodig hebt over snelheid, afstand, trapfrequentie, locatie of hartslag, zorg dan dat de desbetreffende sensor (GPS / stride / snelheid / trapfrequentie / hartslag) uitgeschakeld is. Ga naar **Settings** (Instellingen) > **Sport profiles** (Sportprofielen) en kies **Off** (Uit) om de niet gebruikte sensor uit te schakelen. Als een sensor ingeschakeld is, blijft de trainingscomputer het sensorsignaal zoeken tijdens de trainingssessie. Dat kost batterijvermogen en verkort de levensduur van de batterij.

Verwijder de zender van de borstband na de training. Als u de zender niet losmaakt van de borstband, blijft de sensor actief en verbruikt hij batterijvermogen. De hartslagsensor is altijd ingeschakeld als u hem op uw borst draagt, ook als de trainingscomputer uw hartslag niet meet.

De batterij is op de fabriek aangebracht. Na de aanschaf van het product kan de feitelijke levensduur van de eerste batterij korter lijken dan geschat wordt.

- Het symbool voor een bijna lege batterij verschijnt wanneer er nog 10-15% van het batterijvermogen over is.
- Voorkom gegevensverlies door alle gegevens van uw RCX5 over te dragen naar polarpersonaltrainer.com voordat u de batterij gaat vervangen.
- Veelvuldig gebruik van de verlichting zal de levensduur van de batterij verkorten.
- Bij koud weer kan het batterijsymbool verschijnen, maar het verdwijnt weer zodra de temperatuur stijgt.
- Verlichting en geluiden worden automatisch uitgeschakeld wanneer het batterijsymbool wordt weergegeven. Alarmen die vóór het verschijnen van het batterijsymbool ingesteld zijn, blijven actief.

Voorzorgsmaatregelen

De Polar trainingscomputer geeft een indicatie van uw prestaties. De Polar trainingscomputer is ontwikkeld om het niveau van fysiologische spanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Hij meet de hartslag, snelheid en de afstand bij het fietsen met een Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. Hij meet ook de snelheid en de afstand bij het hardlopen met een Polar s3+ stride sensor of een Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D.. De Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. is bedoeld voor het meten van de trapfrequentie tijdens het fietsen. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

De Polar trainingscomputer dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

Storing tijdens de training

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur.

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met de trainingscomputer. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren, en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen.

1. Doe de hartslagsensor af en gebruik de fitnessapparatuur zoals u gewend bent.
2. Verplaats de trainingscomputer totdat u een positie vindt waar geen ongewenste signalen worden ontvangen en waar het hartsymbool niet vanzelf knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd de trainingscomputer zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als de trainingscomputer dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting.

Zie www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] voor meer informatie.

Risico's tijdens trainen beperken

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat u begint aan een vast trainingsprogramma is het

raadzaam dat u eerst de volgende vragen betreffende uw gezondheid beantwoordt. Als u één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij u aan eerst een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruikt u een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe uw lichaam reageert tijdens het sporten. **Als u plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij u aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

Opmerking! Dragen van een pacemaker is geen belemmering voor het gebruik van Polar trainingscomputers. In theorie kunnen Polar-products geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als u twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar-producten, raadpleeg dan uw arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan de veiligheid in uw geval voldoende gewaarborgd is.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties (pagina ?) genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt en maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

Uw veiligheid is belangrijk voor ons. De vorm van de s3+ stride sensor* is gekozen om de kans dat deze ergens in verstrikt raakt te minimaliseren. Pas in elk geval op als u met de stride sensor bijvoorbeeld in struikgewas loopt.

Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichte kleding. Als u parfum of een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met de trainingscomputer of de hartslagsensor.

* Optionele s3+ stride sensor W.I.N.D. vereist.

Technische specificaties

Trainingscomputer

Levensduur batterij:	Gemiddeld 8 tot 11 maanden (als u gemiddeld 1 uur per dag, 7 dagen per week traint)
Batterijtype:	CR 2032
Afsluitring voor de batterij:	EPDM O-ring 24,30 x 0,8 mm (Als de afsluitring niet is beschadigd, hoeft deze bij vervangen van de batterij niet te worden vervangen.)
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen trainingscomputer:	PMMA-lens met harde coating aan bovenzijde, behuizing trainingscomputer ABS+GF, metalen delen van roestvrij staal
Materiaal polsband en gesp:	Polyurethaan (TPU) en roestvrij staal
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ±0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.

Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	De grootste van ±1% of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240
Huidig snelheidsweergavebereik:	0-127 km/u of 0-75 mph
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Limietwaarden trainingscomputer

Maximaal aantal bestanden:	99
Maximale aantal trainingssessies in multisport-bestand:	99
Maximale in bestand geregistreerde tijd:	99 uur 59 min. 59 sec.
Maximaal aantal ronden:	99
Maximaal aantal ronden in multisport-sessies:	99 per sport
Totale afstand:	999.999 km / 621.370 mijl
Totale duur:	9999 uur 59 min 59 sec
Totaal calorieën:	999.999 kcal
Totaal aantal trainingsbestanden:	9999

WearLink®+ Hybride hartslagsensor

Levensduur batterij:	600 gebruiksuren
Batterijtype:	CR2025
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 1,0, siliconen
Gebruikstemperatuur:	–10 °C tot +40 °C / 14 °F tot 104 °F
Materiaal zender:	Polyamide
Materiaal borstband:	Polyurethaan/polyamide/polyester/elastaan/nylon
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Polar H2 hartslagsensor

Levensduur batterij:	800 u
Batterijtype:	CR2025
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal: siliconen
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +40 °C / 14 °F tot 104 °F
Materiaal zender:	ABS
Materiaal band:	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor baden en zwemmen) De Polar H3 hartslagsensor meet de hartslag niet in water.

De Polar RCX5 trainingscomputer maakt onder meer gebruik van de volgende geoctrooieerde technologieën:

- OwnIndex®-technologie voor conditietest.
- OwnCal®-berekening van persoonlijke caloriewaarden.
- OwnZone®-beoordeling voor bepaling van bepaling van uw persoonlijke doelhartslaglimieten voor die dag.
- OwnCode®-technologie voor draadloze gegevensoverdracht.
- WearLink®-technologie voor het meten van hartslag.

Polar WebSync-software en Polar DataLink™

Systeemeisen:	Besturingssysteem: Microsoft Windows XP/Vista/7 of Intel Mac OS X 10.5 of later Internetverbinding Vrije USB-poort voor DataLink

Waterdichtheid

De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 ºC). Producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van uw Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en

vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaat	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	Niet geschikt voor baden en zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels. Niet wassen met hogedrukreiniger.
Waterbestendig	Niet geschikt voor zwemmen. Bestand tegen spatwater, zweet, regendruppels enz. Niet wassen met hogedrukreiniger.
Waterbestendig 30 m/50 m	Geschikt voor baden en zwemmen.
Waterbestendig 100 m	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder zuurstoftanks).

Trainingscomputer gebruiken in water

De trainingscomputer mag bij het zwemmen worden gedragen. Het instrument is echter niet geschikt voor duiken. Druk onder water niet op de knoppen van de trainingscomputer voor behoud van de waterdichtheid. Bij het meten van de hartslag in water kunt u last hebben van interferentie om de volgende redenen: Zwembadwater met een hoog chloorgehalte en zeewater zijn sterk geleidend. Dit kan kortsluiting in de elektroden van de hartslagsensor veroorzaken, waardoor de ECG-signalen niet worden opgevangen door de hartslagsensor. Door in het water te springen of heftige spierbewegingen te maken bij zwemwedstrijden kan de hartslagsensor verschuiven naar een positie op het lichaam waar de ECG-signalen niet kunnen worden opgevangen. De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan verschillen, afhankelijk van de samenstelling van iemands lichaamsweefsel. Problemen treden vaker op bij het meten van de hartslag in water. Mocht u problemen hebben met de hartslagmeting in zout of sterk gechloreerd water, wordt de hartslagsensor Polar T31c aanbevolen.

Vaak gestelde vragen

Wat moet ik doen als...

...het batterijsymbool en Low battery (Batterij bijna leeg) verschijnen?

De batterijindicator is gewoonlijk het eerste teken dat de batterij bijna leeg is. Bij koud weer kan de batterijindicator echter ook verschijnen. De indicator verdwijnt zodra de temperatuur voldoende stijgt. Wanneer het symbool verschijnt, worden het geluid en de verlichting van de trainingscomputer automatisch uitgeschakeld. Zie Belangrijke informatie (pagina 56) voor meer bijzonderheden over vervanging van de batterij.

...ik niet weet waar ik ben in het menu?

Houd TERUG ingedrukt totdat de tijd wordt weergegeven.

...de knoppen niet reageren?

Reset de trainingscomputer door alle knoppen tegelijk twee seconden ingedrukt te houden, tot het display wordt gevuld met cijfers. Druk op één van de knoppen, kies een taal en stel na de reset in Algemene instellingen de tijd en datum in. Alle andere instellingen blijven bewaard. Sla de rest van de instellingen over door TERUG ingedrukt te houden.

...de hartslagmeting onregelmatig of extreem hoog wordt, of nul (00) aangeeft?

- Controleer of de band van de hartslagsensor niet losser is gaan zitten tijdens het trainen.
- Zorg dat de textiele elektroden goed aansluiten op uw lichaam.
- Controleer of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn.
- Controleer of de hartslagsensor schoon is. Krachtige elektromagnetische signalen kunnen tot onregelmatige metingen leiden. Zie Voorzorgsmaatregelen (pagina 59) voor meer informatie.
- Als de hartslagmeting onregelmatig blijft, ook als u uit de buurt bent gegaan van de storingsbron, verlaag

dan uw snelheid en controleer handmatig uw hartslag. Als de hartslag overeen lijkt te komen met de hoge meting op het display, hebt u mogelijk last van hartritmestoornissen. De meeste gevallen van hartritmestoornissen zijn niet ernstig, maar u kunt beter toch uw arts raadplegen.
- Een hartprobleem kan uw ECG-diagram hebben veranderd. Neem in dat geval contact op met uw arts.

...Check heart rate transmitter! (Controleer hartslagsensor!) verschijnt en de trainingscomputer het hartslagsignaal niet kan vinden?

- Controleer of de band van de hartslagsensor niet losser is gaan zitten tijdens het trainen.
- Controleer of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn.
- Controleer of de elektroden van de hartslagsensor schoon en niet beschadigd zijn.

Als u alle bovenstaande handelingen hebt uitgevoerd, maar de melding nog steeds verschijnt en de hartslagmeting niet werkt, dan is mogelijk de batterij van de hartslagsensor leeg. Zie Belangrijke informatie (pagina 56) voor meer informatie.

...Calibration failed (Kalibratie mislukt) verschijnt?*

De kalibratie is mislukt en u moet opnieuw kalibreren. De kalibratie mislukt als u beweegt tijdens het proces. Stop wanneer u de rondeafstand hebt afgelegd en blijf stil staan voor kalibratie. Het bereik van de kalibratiefactor bij handmatige kalibratie is 0,500-1,500. Als u de kalibratiefactor boven of onder deze waarden instelt, mislukt de kalibratie.

*Optionele s3+ stride sensor vereist.

...Memory 90...99% full (Geheugen voor 90...99% vol) verschijnt?

1 hour of memory left (1 uur geheugen beschikbaar) verschijnt als er nog voor ongeveer één uur geheugen beschikbaar is. Kies het langste registratie-interval (1 minuut) in **SETTINGS** (Instellingen) > **GENERAL SET.** (Algemene instellingen) om de resterende geheugencapaciteit te maximaliseren. > **Recording rate** (Registratie-interval). Als het geheugen vol is, verschijnt **Memory full** (Geheugen vol). Om geheugen vrij te maken kunt u de trainingsbestanden overdragen naar polarpersonaltrainer.com en deze verwijderen uit het geheugen van de trainingscomputer.

...de ZoneOptimizer-bepaling mislukt?

- Controleer of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn.
- Controleer of de band van de hartslagsensor niet losser is gaan zitten tijdens het trainen.
- Controleer of de elektroden van de hartslagsensor schoon en niet beschadigd zijn.
- Controleer of u de instructies nauwgezet gevolgd hebt.

Als u alle bovenstaande handelingen hebt uitgevoerd, maar de melding nog steeds verschijnt en de hartslagmeting niet werkt, dan is mogelijk de batterij van de hartslagsensor leeg. Zie Belangrijke informatie (pagina 56) voor meer informatie.

Beperkte internationale Polar-garantie

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- **De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de armband, de elastische band en Polar-kleding.

- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel voortvloeien uit
- of samenhangen met het product.Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.

CE 0537

Dit product voldoet aan de richtlijnen 93/42/EEC, 1999/5/EC en 2011/65/EU. De desbetreffende conformiteitsverklaring is beschikbaar op www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Informatie over regelgeving is beschikbaar op www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar-producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu’s, alsook afgedankte batterijen en accu’s. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar-producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt u aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door u te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.



Deze aanduiding geeft aan dat het product beveiligd is tegen elektrische schokken.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

Aansprakelijkheid

- De inhoud van deze handleiding dient uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze snel van start gids of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade,

verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Dit product is beschermd door de immateriële rechten van Polar Electro Oy zoals in de volgende documenten is gedefinieerd: FI88972, DE4223657.6 A,FI9219139.8,FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Andere patenten aangevraagd.

Gefabriceerd door:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com [http://www.polar.com]

NL 5.0 5/2013

REGISTER

Algemene instellingen 36
Andere sportinstellingen 33
AutoSync 38

Basisinstellingen 9
Batterij bijna leeg 62
Batterijen vervangen 56
Batterijsymbool 62
Bestanden verwijderen 26

Conditietest 40

Display inzoomen 18
Duurtrainingsprogramma 11, 54

Fietsinstellingen 30, 31
Fitheidsklassen voor mannen 41
Fitheidsklassen voor vrouwen 42

Gaandeweg kalibreren 12
Gegevens overdragen 28
Geheugen vol 63, 63
GPS sensor koppelen 46

Handmatig kalibreren 12
Hartslaginstellingen 33
Hartslagsensor 14
Hartslagweergave instellen 33
HeartTouch 19
HF_{max} 50
Horloge-instellingen 38

Informatie op het display 20
Instellingen van de gebruikersgegevens 34
Instellingen voor gegevensoverdracht 38
Instellingen voor hardlopen 29
Instellingen voor zwemmen 32
Instellingen wijzigen 29
Interferentie 59

Kalibratie 11
Kalibreren door hardlopen 12
Knopfuncties 9, 18
Knoppen reageren niet 62
Koppelingen verwijderen 38

Leeg display 62

Menu 10
Multisport-training 17
Multisport-trainingsbestand 25

Nachtmodus 19
Nieuwe accessoire gebruiken 45
Nieuwe hartslagsensor gebruiken 44
Nieuwe sportprofielen maken 29

Onregelmatige metingen 62
OwnIndex 40

Pasfrequentie 50
Paslengte 50

Race pace 5, 17
Race Pace 42
Registratie onderbreken 22
Registratie stoppen 22
Reminder 22
Risico's beperken 59
Running Index 51

Service 56
Snelheidssensor koppelen 45
Snelmenu 38
Snelmenu in pre-trainingsmodus 38
Snelmenu in tijdweergave 38
Snelmenu in trainingsmodus 39
Sportprofielen 11
Sportprofielinstellingen 29
Sport zones 47
Stride sensor koppelen 46

Tijd 1 38
Totalen 26
Totalen resetten 27
Training onderbreken 19
Trainingsbelasting en -herstel 53
Trainingsbestanden 23
Trainingsresultaten 23
Training starten 14
Trainingsweergave inzoomen 9
Trainingsweergaven aanpassen 19
Traject opnieuw instellen 27
Trapfrequentiesensor koppelen 45

Verzorgingsinstructies 56
Voorzorgsmaatregelen 59

Waterdichtheid 61
Weekoverzichten 26
Weekoverzichten resetten 27
Weinig geheugen 63
Wielmaat meten 31
Wijzerplaat 38

Zone koppelen 18
ZoneOptimizer 15, 16, 48, 63
ZoneOptimizer instellen 33
Zonevergrendeling instellen 33